

ॐ



ఉప వేదాలు

కళలు

గృహ నిర్వాహకత్వము





సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి


గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య


గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు


గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ


గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి.కనుక తమవంతుగా భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం మహానుభావులైన **సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం** వెబ్ సైట్ వారు ఉచితంగా విలువైన గ్రంధాలను ఆన్ లైన్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు.వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) **సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం** వారి వెబ్ సైట్: http://sundarayya.org/
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com.

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు*

సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం వారి వెబ్ సైట్:

http://sundarayya.org/

Sundarayya Centenary Ce ×

sundarayya.org

Sundarayya Vignana Kendram

Home | About SVK | Library | Projects | Donations | Publications | స్వేచ్ఛా విజ్ఞాన ప్రవంతి | Services | Contact Us

Sundarayya Centenary Celebrations

India Today: Looking Back, Looking Forward

India Today: Looking Back, Looking Forward
Watch Videos (Click to Download Papers)

On the occasion of the birth centenary of P. Sundarayya, a freedom fighter, communist and above all an individual who had given utmost importance to collecting facts and understanding them for political praxis, we feel it prudent to organise a seminar in his memory to comprehensively discuss and debate issues concerning the present, past and future of our country.

Read More

Agenda

Time	Session	Speakers
4th May 2013 10:00-14:00	**Synoptic Session One** Imperialism and the Indian Economy Patterns of Class Formation since Independence Communalisms: Changing Forms and Fortunes Since Independence	Amiya Kumar Bagchi Prabhat Patnaik Aijaz Ahmad
4th May 2013 15.00-16.30	**Industry, Finance, Planning** International Finance And Development in India under Neo-Liberalism Capitalists and Industrialisation in India Planning and the regime of Capital in India	C.P.Chandrashekhar Surajit Mazumdar Chirashree Das Gupta
4th May 2013 17.00-18.30	**Women in Economy and Society** Economic Policies and Women's Work State Policies and Women The Political Economy of Violence against Women.	Jayati Ghosh Smita Gupta Kalyani Menon Sen
5th May 2013 9.30-13.30	**Synoptic Session Two** Agrarian Question and the Post-Independence State Non-Alignment to Dependence: Shifting Paradigms for Foreign Policy State, Market and the Media	Utsa Patnaik Sukumar Muralidharan Sashi Kumar P. Sainath
5th May 2013 15.00-16.30	**The Agrarian Crisis** An Overview Assets, Incomes and Employment Credit,Technology and Public Policy in Indian Agriculture	Venkatesh Athreya Vikas Rawal Ramakumar

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఐవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

కామేశ్వరరావు, సత్తిరాజు

గృహనిర్వాహకత్వము

Ellore, 1926

Record no. 694

Kāmēśvararāvu, Sattirāju

Gṛhanirvāhakatvamu

Ellore, 1926

Record no. 694

C. RAMALINGA REDDY.

Domestic Economy

IN TELUGU

written for use in the Higher Elementary, Secondary and Training Schools for Girls and for all Girls School teachers and women in general.

గృహనిర్వాహకత్వము.

BY

Sat. Kameswara Rao Pantulu, B. A., L. T.,

Deputy Inspector of schools Vizagapatam Range and formerly Sub-Asst. Inspector of schools in the Girls Ranges.

WITH A FORE-WORD

BY

Miss. E. A. Lazarus,

Sub-Assistant Inspectress of Schools East Godavary Girls' Range

RAMA & CO.,

ELLORE, *West Godavary Dist.*

Rama Press, Ellore.

1926.

 [Re. 1—0—0.

గృహనిర్వాహకత్వము.

విషయసూచిక.

మొదటి అధ్యాయము.

రెండవ అధ్యాయము.

మూడవ అధ్యాయము.

నాల్గవ అధ్యాయము.

అయిదవ అధ్యాయము.

ఆరవ అధ్యాయము.

ఏడవ అధ్యాయము.

ఎనిమిదవ అధ్యాయము.



[illegible]

DOMESTIC ECONOMY.

గృహనిర్వాహకత్వము



మొదటిఅధ్యాయము

కాపురముండు ఇల్లు (The Dwelling House).

ఇండ్లలో మనమెప్పుడును కాపురముండుటవలనను, మనసొత్తు, సామానులు అందు జాగ్రత్తగా నుంచుకొనుటవలనను, ఇండ్లయందు మనకు ప్రీతిఅధికముగానుండును. ఇందువలననే మనుజులు అధికముగా అప్పులపాలయినప్పుడు తమ యితరఆస్తినంతయు పోగొట్టుకొన్నను ఇంటినయినను నిలుపుకొనుటకు ప్రయత్నింతురు. మనుజులయొక్క ఆరోగ్యము అనారోగ్యత తాముకాపురముండు ఇంటినిబట్టియుండును, ఇంటిని ఆరోగ్యముగా కట్టుకొనుటయందును, దానిని శుభ్రముగా నుంచుకొనుటయందును మనుజులకు స్వాతంత్ర్యముండుటచే గృహనిర్మాణము విషయమై తగుజాగ్రత్త తీసికొనవలయును. అయితే ఈదేశమందు సర్వసాధారణముగా మనుజులు కాపురముండుటకు పూర్వీకులుకట్టినయిండ్లే సిద్ధముగానుండును. పల్లెటూండ్లయందును, చిన్నపట్టణములయందును. సామాన్యముగ ఇంట పుట్టినవారు మగపిల్లలయినయెడల పుట్టినయింటనే వారు జీవితకాలమంతయు గడుపుదురు. ఆడుపిల్లలయినయెడల కొంతకాలమయినతరువాత అత్తవారింటికి బోయి అక్కడ కాలము గడుపుదురు. కావున సాధారణముగా

మనుజులకు రెండవయిల్లు చూచుకోవలసిన అవసరముకలుగదు. కాని ఒకప్పుడు ఇంటియజమాని ఇదివరకే కట్టబడిన గృహమును కొనుటసంభవించును. లేదా ఒకప్పుడు కుటుంబములు ఒకయూరునుండి మరియొకయూరునకుగాని, ఒకపట్టణమునుండి మరియొకపట్టణమునకుగాని పోయి అచటనే కాపురముండవలసి వచ్చును. అట్టిసమయమందు అనుకూలమయిన ఇల్లుచూచుకొనవలసి యున్నయెడల ఈదిగువ నుదహరించిన అంశములను గమనించవలయును.

1 ఇంటి ముఖద్వారము (తలవాకిలి) తూర్పునకుగాని దక్షిణమునకుగాని యుండవలయును.

2 ఈదేశపు వాస్తుశాస్త్రప్రకారము అది కట్టబడినదిగా నుండవలయును. అనగా ద్వారములు కిటికీలు నెదురెదురుగా నుండవలయును. దక్షిణదిక్కున కెదురుగావంటపొయ్యి యుండకూడదు.

3 ఇల్లు రెండుభాగములుగా నుండుటమంచిది. ఒక భాగమందు కచేరిగది, పరుండుగది మొదలగునవి యుండవలయును. రెండవభాగమందు వంటయిల్లు, భోజనమునకుగది, బావి యుండవలయును. వంటయింటిలోనిపొగ పరుండుగదులలోనికి చేరకూడదు.

4 వీధివైపున మంచివసారాయును, అరుగులును యుండవలయును.

5 ఇంటికి తగినదొడ్డిగాని దానివంటి తోటగాని యుండుటమంచిది.

6 అది మిక్కిలిచిన్నదిగాగాని మిక్కిలి పెద్దదిగాగాని యుండకూడదు: కుటుంబమందుండు మనుజులకు సరిపడి యుండవలయును.

7 ఇల్లు మంచినీటిబావికిగాని చెరువునకుగాని, నదికిగాని సమీపమున నుండవలయును.

8 ఇంటి యజమానియొక్క ఉద్యోగస్థలమునకు సమీపముగా నుండవలయును.

9 ఇతరులు కాపురముండు ఇండ్లమధ్య నుండవలయునుగాని వీధికి ఒకచివర నుండకూడదు. అచట చోరభయము అధికముగా నుండును.

10 ఇల్లు అచ్చివచ్చినదిగా నుండవలయును. అనగా అందిదివరకు కాపురమున్నవారు క్షేమముగను, జయప్రదముగను ఉండి యుండవలయును.

సామాన్యముగా మనుజులకు తమ జీవితకాలమందు క్రొత్తగా ఇట్లుకట్టుకొనేభాగ్యము అందరికిని కలుగదు. ఇల్లు కావలసివచ్చినప్పుడు ఇతరులుకట్టిన యిండ్లను సంపాదించుటకంటె తమకు అనుకూలమయిన ఇండ్లను కట్టుకొనుటయే మంచిది. క్రొత్తగా ఇండ్లు కట్టుకొనేవారు ఈక్రింది యంశములు బాగుగ గమనించవలయును.

1 ఇంటి స్థలము. **(The Site of the House)**

ఇండ్లు కట్టుకొనుస్థలము ఎత్తుగానుండవలయును. ఎత్తుగానుండు భూమిమీద పడిన వర్షపునీరు క్రిందికి జారిపోవుట

వలన అదిపొడిగానుండి ఆరోగ్యకరముగా నుండును. పల్లముగా నుండుస్థలము తేమగా నుండుటచే అట్టి ప్రదేశములయందు కట్టినఇండ్లు మిక్కిలి అనారోగ్యకరములు.

భూస్వభావము:—ఇండ్లు కట్టుకొనుటకు నల్లరేగడి భూములకంటె కంకరభూములు, ఇసుకదట్టముగా నున్నభూములు, యిసుకరాతిభూములవంటి గుల్లభూములు మంచివి. గుల్లగానుండు భూములమీద కురియువర్షము భూమిలోనికి పూర్తిగా ఇంకిపోవుటచే ఇంటికి తేమకలుగజేయదు. రేగడభూమిమీద పడినవర్షము అట్లు ఇంకిపోనేరదు. ఇదిగాక రేగడిభూములు గాలిలోనుండు నీటియావిరిని పీల్చుకొని యెల్లప్పుడు తేమగానుండును.

మరియు చెరువులను, గోతులను చెత్తచెదారములతోను, పెంట,వరిగడ్డి మొదలగువానితోను పూడ్చి మెరకచేసి ఇండ్లు కట్టుకొనువాడుక మిక్కిలి నింద్యమయినది. అట్టి ప్రదేశములు కొన్ని సంవత్సరములు పోయినతరువాతగాని ఆరోగ్యములుగా నుండవు.

వందలకొలది సంవత్సరములనుండి కాపురముండుటచే విశేషముగా పాటిమన్ను చేరిన పాటిదిబ్బలమీదకూడ ఇండ్లు కట్టుకొనుట అనారోగ్యకరము. అట్టి ప్రదేశములయందే ఇల్లు కట్టుకొనవలయుననిన అధమపక్షము మూడుగజముల లోతువరకు పాతమట్టిని తీసివేసి దానిని పొలముల కుపయోగించి పొలమునందున్న మట్టితోగాని ఇసుకతోగాని ఆగోతినిపూడ్చి అందుమీద ఇల్లు కట్టుకొనుట మంచిది. కొండలప్రక్కను

ఇండ్లు కట్టుకొనినయెడల వేడిమియు, చలియు అధికముగా నుండును.

2. ఇంటి చుట్టుప్రక్కల నుండవలసిన స్థితి.

Surroundings of the House.

కాపురముండుఇల్లు వీధి నంటియుండుటకంటె తోటలో నున్న మంచిది. ఇందలి చెట్లవలన గాలి నలుదేసల వ్యాపించుచుండును. ఈగాలి విషవాయువులను పారద్రోలి ఇంటియందు కాపురముండువారికి చల్లదనమును, ఆరోగ్యమును ఇచ్చుచుండును. బలమయిన గాడ్పులను, చలిగాలిని కొంతవరకు అవి ఆపును. ఇదియును గాక అట్టి ఆరామములు పెద్దవిగానున్నయెడల నిశ్శబ్దముగా నుండి దుమ్ము, ధూళి మొదలగువానికి చోటునియ్యవు. అందు కాపురముండువారికి విహారమునకుకూడ అనుకూలించును. చెట్లు ఇంటికి అతి సమీపమందుండరాదు. అట్లున్నయెడల మంచిగాలికిని, సూర్యరశ్మికిని భంగము కలిగించును. చెట్లనుండి రాలు వర్షపుబిందువులచే ఇల్లు తేమగానుండును. చెట్లలో మనుజులకు ఆరోగ్యమును కలిగించునవి, అనారోగ్యమును కలిగించునవికూడ నున్నవి. వేపచెట్లు మంచివి. వీనిగుణములను గురించి ముందు వివరించెదము. చింతచెట్లు,కుంకుడుచెట్లు అనారోగ్యకరములు.

వీధులు:—తోటలలో ఇండ్లు అందరకు లభింపవు. కావున సామాన్యముగా ఈదేశమందలి ఇండ్లు వీధులను చేరియుండును. ఇంటిచుట్టును పరిశుభ్రముగా నున్నయెడలఇంటిలోపలిమండువావాకిలిలోనికిగాలి ధారాళముగాప్రసరించును.

వీధులయందు చెత్త చెదారములు:—పల్లెటి గ్రామములయందును, చిన్న పట్టణములయందును మనుజులు సామాన్యముగా ఇండ్లయందలి చెత్త, పెంట మొదలగువానిని వీధుల సమీపమందు పోయుచుండుటచే అవి కుళ్ళి, వీధులయందలి గాలి పరిశుభ్రముగా నుండుటకు బదులుగా దుర్వాసనలచే నిండియుండును. అట్టి పెంట ఇండ్లకు దూరముగా తీసికొనిపోయి జాగ్రత్తచేసినయెడల పొలముల కుపయోగించును. వీధులయందు పెంటకుప్పల నుండనీయరాదు.

మురుగుకాలువలు:—పెద్దపట్టణములయందు మురుగుకాలువలు ఇండ్లముందరినుండియే పారుచుండుటచే విషవాయువులు సంప్రాప్తమగుచుండును. అట్టిసమయమందు గృహయజమానురాలు తన యింటిముందరనుండు మురుగుకాలువలో నీళ్ళు బాగుగాపోయించి కడిగించుచుండవలయును. తనకు సాధ్యముకానియెడల పట్టణ పారిశుధ్యసంఘమువారికి తెలియపరచవలయును. ఇట్టికాలువలు భూమిలో కప్పబడియుండుట మంచిది.

పెంటతొట్లు:—పట్టణములయందు దొడ్లు కొలదిగా నుండుటచే ఇండ్లయందలి పెంటను పారబోయుటకు తొట్లు వీధులయం దేర్పడియుండును. ఇవి కొన్నిసమయములయందు అనారోగ్యమునకు కారణభూతములగును. ఈతొట్లకు అడుగున నేమియు మూతయుండకపోవుటచే వానిని సులభముగా తలక్రిందు చేయవచ్చును. గాడిదలు, గాడిదలవంటి అల్లరిపిల్లలు వానిని తలక్రిందు చేయుచుందురు. అట్టిసమయమందు

తీవ్రమయిన గాలివీచినయెడల, ఈపెంటంతయు నలుముఖముల చెదరి తిరిగి యిండ్లలోనే ప్రవేశించి దుర్వాసన కలుగజేయుచుండును. కావున, ఇట్టితొట్లకు బలమయిన మూతలుండుట మంచిది. వానిని తలక్రిందు చేయకుండ ఆచుట్టుపట్లవారు తగు జాగ్రత్త తీసికొనవలయును.

నింద్యమగు పొరుగు:—మాగాణిపొలములు (పల్లపు పాగుబడి), పట్టుభూములు, ఇటుక ఆవములు, శ్మశానభూములు, గోరీలదిబ్బలు, పొగను విషవాయువులను కలుగజేయు యంత్రశాలలు, మురుగునీరు చేరునట్టి గుంటలు, చెరువులు వీనినుండి బయలుదేరు వాయువులు అనారోగ్యకరములు, కావున వీనికిసమీపమున కాపురముండు ఇండ్లుకట్టుకొనరాదు.

8. ఇంటియొక్క పరిమాణము, పంపిణీ.

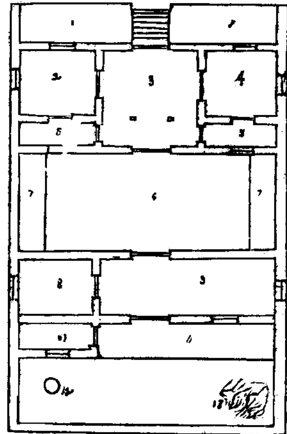
Siz and Construction of the House

పరిమాణము:—ఇల్లు కుటుంబమునుండుండు. జనుల సంఖ్యనుబట్టియు, వారిస్థితినిబట్టియు ఉండవలయును. స్థితిపంతులు మేడలు, మిద్దెలు కట్టుకొనవచ్చును. పేదవారు తగుమాత్రమగు ఇండ్లనే కట్టుకొనవలయును. ఇందువిషయమై గొప్పకొరకు అప్పులపాలయి పెద్దఇల్లు కట్టుకొనుట అనవసరము ఇల్లు యెంతపెద్దదిగా నుంటె అంతసౌఖ్యమనికూడ తలంపకూడదు. ఇల్లు, పెద్దదిగానున్న యెడల దానిని ప్రతిరోజున పరిశుభ్రముచేయుట కష్టము. పరిశుభ్రములేని ఇల్లు అనారోగ్యకరము. "ఇల్లు ఇరకటము ఆలిమర్కటము" అను లోకోక్తి ఇండ్లుకట్టువారి మనస్సులయం దుంచుకొనుట మంచిది. ఇల్లు

ఇరకటముగా నుండవలయునని, కాపురముండువారికి పగటి యందును, రాత్రియందును గాలియు వెలుతురు చాలకుండ బొత్తిగా చిన్నదిగాకూడ కట్టుట ఆరోగ్యకరము కాదు.

ఇంటిపంపిణీ

2 వ పటమందు కనబరచిన పంపిణీని బట్టి ఇల్లుకట్టిన యెడల 10 మందిగల కుటుంబమునకు విశాలముగను, ఆరోగ్యకరముగను ఉండును. ఇట్టిగృహమందు రెండుభాగములు కలవు. ముందుభాగమందు వీధిఅరుగులు, పరుండుగది, కచేరిగది, సామానులగదులు, హాలును; వెనుకభాగమందు వంటగది, భోజనములగది, స్నానమునకు గది, వసారా, బావి, పెరడు గలవు. ముందుభాగమునకును వెనుక భాగమునకును మధ్యను వాకిలియు దానికి ఇరుప్రక్కల రెండువసారాలును, గలవు. మధ్యవాకిలి ధాన్యము, పప్పుదినుసులు మొదలగు ఇంటిసామానులను ఎండబెట్టుకొనుటకును, శుభకార్యము లయినప్పుడు అచట పందిరివేసి భోజనములు చేయుటకును, వేసగికాలమందు రాత్రియందు పరుండుటకును పనికి వచ్చును. వర్షము కురియునప్పుడు ఇంటియందు కాపురముండు వారు ముందుభాగమునుండి వెనుకభాగమునకు పోవలసిన యెడల తడవకుండా వాకిలి కిరుప్రక్కలనుండు వసారాలలో నుండి పోవచ్చును. ఈవసారాలు ఇందుకేగాక వర్షకాలమందు ఇంటిపనులు చేసికొనుటకును, బట్టలు ఆరబెట్టుకొనుటకును కూడ పనికివచ్చును. ఇంటి పెరటియందు పాడియావు



2 వ పటము-ఇంటిప్లాను

1-1 వీధిఅరుగులు, 2 కచేరిగది, 3 హాలు, 4 పడకగది, 5-5 సామానులగదులు, 6 నడవ, 7-7 వసారాలు, 8 వంటయిల్లు, 9 భోజనపుటిల్లు, 10 స్నానముగది, 11 వసారా, 12 బావి, 13 తోట.

లను కట్టుకొనుటకును, కూరలపాదులు పెట్టుకొనుటకును స్థలము ఉండవలయును.

ఇండ్లకట్టుబడి

పైనవివరింపబడిన పంపిణీగల ఇంటియందు అనగా మధ్య వాకిలిచుట్టును వసారాలుగల ఇంటియందు గాలియు వెలుతురు బాగుగవ్యాపించుటచే ఈదేశమునకు అట్టిఇండ్లు అనుకూలముగ నుండును.

పరిశుభ్రమయిన వాయువు మనకు ప్రాణాధారమయినది. ఆహారములేకున్నను, నీరులేకున్నను కొంతకాలము బ్రతుకగలుగుదుముకాని వాయువులేకున్న రెండునిమిషములకంటె అధికముగా బ్రతుకలేము. ప్రతినిమిషమునందును మనము వాయువును పీల్చుకొనుచుందుము, వదలివేయుచుందుము. ఇట్టి ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములవల్ల శరీరమందలిరక్తము శుభ్రపడుచుండును. మనము లోపలకు పీల్చుకొనుగాలియందు ప్రాణవాయు వధికముగా నుండవలయును. మన మిట్టిగాలిని లోపలకు పీల్చుకొన్నపుడు ప్రాణవాయువు ఊపిరితిత్తులలో ప్రవేశించును. ఊపిరితిత్తుల ఆవరణపుగోడలయందు చెడురక్తము ప్రసరించుచుండును. కావున ఈప్రాణవాయు వట్టిరక్తమందు ప్రవేశించి నల్లగానుండు చెడురక్తమును శుభ్రపరచి దానిని ఎఱ్ఱగానుండునట్లుచేసి అచటనుండు చెడువాయువులను బయటకు తీసికొనివచ్చును. చెడువాయువులలో ముఖ్యమయినది అంగారకామ్లవాయువు. ఈవాయువు మననోటినుండి వదలివేయుగాలియందు అధికముగ నుండును. ఇది విషతుల్యము.

మనుజులు వారినోటినుండి బయటకువచ్చినగాలినే వారు తిరిగి లోపలికి పీల్చుకొనవలసి వచ్చినయెడలగాని, ఇతరులనోళ్లనుండి బయటకువచ్చినగాలిని పీల్చవలసివచ్చినయెడలగాని తలనొప్పి, తలదిమ్ము, మూర్ఛ ఒకప్పుడు వాంతులు సంభవించును. ఈవిషవాయువు అధికమయినచో ప్రాణహానికూడ సంభవించును. ఇందులకు నిదర్శనము వెనుక కలకత్తా చీకటిగదిలోనుంచబడిన 146గురు ఖయిదీలలో మరుసటి ఉదయమునకు 128 గురు చచ్చినసంగతి మనము వినియున్నాము. ఈకారణముచేతనే మనుజులు పాడయిన బావులలో దిగినప్పుడు చచ్చిపోవుట తటస్థమగును. ఈవిషవాయువు మనుజులకేకాక ఇతర జీవజంతువులకు కూడ ప్రాణహానిని కలుగజేయును. మేకలమందనుగాని గొఱ్ఱెలమందనుగాని ఒకగదిలోపెట్టి తాళమువేసినయెడల అవికూడ మనుజులవలెనే చచ్చిపోవును.

విషవాయువులు జీవజంతువులు విడుచుశ్వాసవలనను, శాక, గుంటలనుండియు, దీపములనుండియు, జంతుసంబంధమగునట్టి పదార్థములు కుళ్లుటవలనను కలుగుచుండును. కావున కాపురముండు ఇండ్లనుండి యిట్టివాయువు తొలగిపోవుటకును, మంచిగాలి ప్రవేశించుటకును తగినన్ని ద్వారములును కిటికీలును ఉండవలయును.

ఎండ:—జీవజంతువుల ఆరోగ్యమునకు పరిశుభ్రమయినవాయువు యెట్లు అత్యావశ్యకమో ఎండయుకూడ నట్లే ఆవశ్యకము. మనుజుడుగాని, జంతువుగాని, చెట్టుగాని ఎండలేనియెడల అవి ఆరోగ్యముగా నుండనేరవు.

చెట్లకు ఎండ ప్రాణాధారము. చెట్లయాకులనిండ వేళ్ళవలె రంధ్రములుండును. ఈరంధ్రములద్వారా ఆకులు గాలిలోనుండు అంగారక్షారవాయువును, పీల్చుకొనుచు ప్రాణవాయువు విచ్చివేయుచుండును. అంగారక్షారవాయువులోనుండు బొగ్గుసారమువల్ల చెట్టు యెదిగి వృద్ధిపొందును. చెట్లయాకులమీద ఎండ ప్రసరించినపుడు ఆకులవల్ల పీల్చుకొనబడిన అంగారక్షారవాయువు విభజింపబడి అందుండు బొగ్గుసారము ఆకులవలననే అపహరింపబడి ప్రాణవాయువు తిరిగి గాలిలోనికి వదలివేయబడును. ఇందువలననే కాపురముండు ఇండ్లసమీపమున చెట్లున్నయెడల కాపురముండువారికి ఆరోగ్యమును కలిగించుచుండును. చెట్లకు సూర్యరశ్మితగలని యెడల అది క్రమముగా తెల్లబారి నశించును.

మనుజులకుకూడ ఎండయు, వెలుతురు ఆవశ్యకమే. ఎండ మిగుల ప్రయోజనకారి. ఇందువలన తేమగానుండు ప్రదేశము ఎండి గట్టిపడును. కుళ్ళినవస్తువులు శీఘ్రముగా ఎండిపోయి అందలి దుర్గంధములు నశించును. చిన్నపిల్లలు ఇండ్లలోకంటె వెలుతురులో ఆడుకొనుటకు ఇష్టపడుదురు. వ్యవసాయకులు వారిపిల్లలు ఎల్లప్పుడు వెలుతురులో పనిపాటులు చేయుచుండుటచే, అపురూపముగా ఇంటనే పెంచబడు భాగ్యవంతుల పిల్లలకంటెను నీడను పనిచేయువారికంటెను, ఆరోగ్యముగను, బలముగను ఉందురు. ఎల్లప్పుడు మనుజులు చీకటిగదులయందు నివసించునెడల వారిశరీరములే గాక మనస్సులుకూడ చెడిపోయి వారు అనారోగ్యవంతులగుదురు. జీవిత

కాలమంతయు ఘోషావలన చీకటిగదులలో కాలముగడుపు మహమ్మదీయస్త్రీలు, హిందూస్త్రీలు, అనారోగ్యవంతులుగా నుండుటకు కారణమిదియే.

ఐరోపాఖండమందు స్విడ్జరులాండు (Switzerland) అనుదేశము కలదు. అందలి పర్వతములు మిక్కిలియెత్తుగా నుండుటచే లోయలలోకట్టుకొనబడిన ఇండ్లకు సూర్యరశ్మి బొత్తిగా తగులకపోవుటచే అట్టి ఇండ్లయందు కాపురముండువారిలో కొంతమందికి కంఠములు వాచుటయు, అందులో చాలమంది పిచ్చివాండ్రుగానుండుటయు తటస్థమయ్యెననియును అట్టివారిని ఎండతగిలెడు ఆసుపత్రులకు బంపినమీదట వారికి శరీరదార్ఢ్యము, మనోదార్ఢ్యము కూడ కలిగెననియును వినుచున్నాము.

ఈదేశమందు ఎండవేడిమి యధికముగా నుండుటచే మధ్యాహ్నసమయమందు ఈవేడిమి ఇండ్లలో ప్రవేశించకుండ మనము తలుపులు మూసికొనవలసి వచ్చును. కాని యెల్లప్పుడు యిట్లు తలుపులు మూసిపెట్టుకొనకూడదు. సూర్యరశ్మితగులని ఇండ్లకు వైద్యుడు తరుచుగా రావలసియుండును. అతడు వచ్చినపుడెల్ల సొమ్ము ఇచ్చుకొనవలసి యుండును. కావున డబ్బుఅడుగనిసూర్యుని ఇంటిలోనికి రానిచ్చుట మంచిది. ఆరోగ్యమునకు ఉదయపుపూటఎండకంటె సాయంకాలపుటెండ మంచిది.

సామాన్యముగ ఈదేశమందు కట్టబడు మండువా ఇండ్లలో మండువాప్రదేశమును చుట్టు సావిళ్లను బహిరంగ

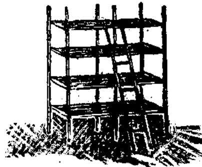
ముగా నుండుటచే అచట గాలియు, వెలుతురు ధారాళముగానే వ్యాపించుచుండును. ఈప్రదేశములయం దెప్పుడయినను దుర్వాసన కలిగినయెడల పైకప్పు నంటియుండుగాలి చెడినదని భావించి పెద్దవిసనకర్రలను ఆప్రదేశమునందు ఆడించినయెడల విషవాయువులు తొలగిపోవును. ఇట్టి మందువాఇండ్లయందు గదులుమాత్రము అనారోగ్యకరముగా నుండును. అవి మిక్కిలి చిన్నవిగను చీకటిగను ఉండి ఒకదానికి రెండవది అతి సమీపమున నుండును. మనుజుని శత్రువులయిన వ్యాధిబీజములు చీకటిని, చెడుగాలిని ఆశ్రయించుకొని యుండును. వానికి స్థానము ఇట్టిచీకటిగదులే. ఈబీజములకు ఎండయు, వాయువు సోకినయెడల అవి హరించును. కావున అట్టిగదులయందు వెలుతురును గాలిని ధారాళముగా వచ్చునట్లు చేయవలయును. గాలియు, వెలుతురు గదులయందు బాగుగా వ్యాపించవలయుననిన గదులు విశాలముగ నుండవలయును. అధమము పరుండుగది 4×4 గ॥లు లేక 16 చ॥ గజములుండవలయును. ద్వారములు, కిటికీలు పెద్దవిగానుండవలయును. ద్వారములు ఉలిలోపల 6×3 అ॥ లేక 18 చ॥ అ॥ లున్ను, కిటికీలు 4×3 అ॥ లేక 12 చ॥ అ॥ లున్ను ఉండవలయును. వీనిని ఆరోగ్యము చెడకున్నంతవరకు సర్వదా తెరచి యుంచవలయును. ఇండ్ల కట్టుబడివిషయమై ముగించకపూర్వము వంటగది, స్నానమునకు గది, సామానులగది వీనివిషయమై కొంత చెప్పవలసియున్నది.

వంటగది:—ఇది పరుండుగదులకు దూరముగను, ప్రత్యేకముగను ఉండుట మంచిదని ఇదివరకే చెప్పియుంటిమి.

దూరమున నుండవలయునని ఈగదికట్టుబడివిషయమై అశ్రద్ధ చేయకూడదు. వేలకొలది సొమ్ము ఖర్చుపరచి కట్టిన ఇంటిలోనైనను వంటగదిలోనిపొగయు, వేడిమియు పైకి పోవుటకు మార్గములుండవు. అందువల్ల పొగ ఇంటినిండ చుట్టుకొని వాసములకును, గోడలకును సోకి అది చీకటికొట్టువలె నుండుటయేగాక పొగ వంటచేయువారికండ్లకు సోకి వారిని బాధించుచుండును. కావున వంటగదులుకూడ విశాలముగను తగినన్ని కిటికీలుగలవిగను యుండుటమంచిది. ఇందలి పొగబోవుటకు పొగగూండ్లు ఉండవలయును. అట్టి గూండ్లను కట్టికొనలేనివారు ఇంటికప్పును కోసి పెద్దరంధ్రమును చేసి యెండయు, వానయు ఆరంధ్రమునుండి లోపలకు రాకుండ దానిమీద కొంచెము స్థలము వదలి పిల్లకప్పు వేయవలయును. ఇట్టి యేర్పాటుగల గదులయందే వంటచేయవలయునుగాని ఇంటినిండ ప్రతిగదిలోను పొయ్యిలను పెట్టరాదు. వంటగదులకు గచ్చుచేయించరాదు

స్నానములగది:—ఈప్రాంతములయందు స్నానమునకు ప్రత్యేకించి ఒకగది కట్టుకొను అలవాటులేదు. బహిరంగపు ప్రదేశములయందు పురుషులు స్నానముచేయుచుందురు. స్త్రీలు పడు నవస్థ చెప్పనక్కరలేదు. కావున చదువరులు తమ యింట నొకగదిని స్నానములనిమిత్తము ఉపయోగించవలయును. అట్టిగదియందు నాపరాళ్లు వేయించుకొని నీరుపోవుటకు మార్గము యేర్పరచినయెడల సౌఖ్యముగా స్నానమును చేయవచ్చును.

సామానులగది:— ఇందునిమిత్తము ఏర్పరచినగది చిన్నదైనను సామాను లధికముగానుండుటకు అనేకములగు ఉపాయములున్నవి. ఒకగదిలో బోషాణమువలె త్రవ్వించి ఇటుకతోగాని, రాతితోగాని పరిక్కలను గోడలవలెకట్టించి సున్నము చేయించి దానిముఖమందు తలుపు గొళ్లెము అమర్చినయెడల దీనియం దుపయోగములేని పాతసామానులను దాచుకొనవచ్చును. ఆగదిగోడలకు పిల్లఅటుక యేర్పరచినయెడల దానిమీద అనుపయోగమయిన సామానులు సంవత్సరము పొడుగున ఉపయోగపడు పప్పుదినుసులు చింతపండు మొదలగునవి దాచుకొనవచ్చును. అట్టిగదిలో కఱ్ఱలతో అరపగాచేయించి అమర్చినయెడల తరచుగాకావలసిన సామానులను అందుమీద పెట్టుకొనవచ్చును. ఇది అంతస్థులుగానుండుటచే ప్రతిదినమున కావలసినసామాను క్రిందనను తక్కినవి పైనయును పెట్టుకొనవచ్చును. దానినంటి నిచ్చెనకూడ నమర్చబడి యుండుటచే నెక్కడపెట్టినవస్తువు కావలయునన్నను వెంటనే తీసికొనవచ్చును. 3 వ పటమును చూడుడు.


3 వ పటము. సామానులకు అరప

ఇంటిముఖము

పైనవివరించిన అంశములనుబట్టి కాపురముండు ఇండ్లకు ధారాళముగా అన్నివైపులనుండియు వెలుతురు గాలియు తగులుచుండవలయునని చదువరులు గ్రహించి యుండవలయును.

మనుజులకు ఆరోగ్యము కలుగజేయుగాలి దక్షిణమునుండి వచ్చుచుండును. దీనిని పైరుగాలియందురు. ఇది సముద్రముమీదనుండి వచ్చుచుండుటవలన చల్లగను పరిశుద్ధమయినదిగను ఉండును. కావున పరుండుగదులన్నియు దక్షిణమునకు తెరచి యుండవలయును. అందువలన ఇంటిముఖద్వారము (తలవాకిలి) తూర్పువయిపున నుండవలయును. అట్లుండుటవలన వీధి అరుగులమీదికి ఉదయమున తొమ్మిది గంటలవరకు మాత్రము ఎండవచ్చును. వీధిలో రాత్రి గలిగిన మాలిన్యమును ఉదయమున వీధి అరుగులమీద కూర్చుండిపండ్లుతోముకొనువారు కలిగించిన మాలిన్యమును పోగొట్టుటకు ఈ యెండ అవసరమే. దక్షిణమునుండి వచ్చుగాలి తూర్పుసావిళ్లమీదికికూడ వచ్చుటచేత ఆసావిళ్లమీదను మధ్యాహ్నము కూర్చుండి వ్రాసికొనువారికిని చదువుకొను వారికిని చల్లగానుండి ఆరోగ్యముగానుండును.

ఇంటిముఖద్వారము తూర్పువైపున నున్నప్పుడు వంటగదులు, పెరడు, బావి వెనుకవైపున అనగా పడమరవైపున ఉండును మధ్యాహ్నమంతయు ఎండ వెనుకవైపున దొడ్డిలో నుండునప్పుడు ఉదయమున ఇండ్లు, పాత్రలు, బట్టలు శుభ్ర

ముచేసినట్టియు మనుజులు స్నానముచేసినట్టియు కుళ్లునీటి యందుండు దుర్వాయువులు సూర్యరశ్మివలన హరించుచుండుటచే మరునాటిఉదయమునకు ఆప్రదేశమంతయు శుభ్రముగా నుండును. ఇదిగాక మధ్యాహ్నము భోజనములయిన తరువాత ఇంటిలోనుండుస్త్రీలు గృహసంబంధమగు పప్పులు, పిండి, ఊరుగాయలు, పచ్చళ్లు, పోపుదినుసులు, బట్టలు మొదలగునవి యెండబెట్టుకొనుటకు పెరటివయిపున యెండ ఉండును.

ఇంటికి తూర్పుముఖద్వారము కుదురనియెడల పడమటివైపుకైనను దక్షిణపువైపుకైనను ఉంచుకొనవచ్చును. కాని ఉత్తరపువైపునకు నెన్నడును ఉంచరాదు. ముఖద్వారము పడమటికున్నయెడల మధ్యాహ్నపుటెండ వీధి అరుగులమీదను, వీధిగదులయందును ప్రవేశించి అక్కడ కూర్చుండువారికి అనారోగ్యము కలిగించును. పడమరముఖద్వారము ఉంచుకొనవలసి వచ్చినప్పుడు ఇల్లు వీధిమీదికి కట్టకుండ కొంతస్థలము వదలి లోపలకు కట్టుకొని ముందు పందిరి వేసికొనవలయును. దక్షిణపు వయిపునకు ముఖద్వారము ఉన్నయెడల గదులకు ధారాళముగా పైరుగాలి తగులునుగాని ఇట్టి ఇండ్లయందు వంటగదులకును, భోజనపు గదులకును మంచిగాలి తగులనేరదు. ముఖద్వారముత్తరపువైపునకున్నయెడల వేసవికాలమందు పైరుగాలి లేకపోవుటయు, శీతకాలమందు చలిగాలి (ఉత్తరపుగాలి) అధికముగా నుండుటయు సంభవించును. ఇది మిక్కిలి అనారోగ్యకరము. కాపురముండుటకు ఉత్తరముఖద్వారముగల దివ్యభవనముకంటె దక్షిణముఖముగల గుడిసె మంచిదని ఆరోగ్యశాస్త్రజ్ఞుల మతము.

ఇంటిపెరటిలో నుండవలసిన చెట్లు.

1 వేపచెట్టు:—ఇది మనుజుల ఆరోగ్యమునకు మిక్కిలి సహకారిగా నుండును. దీనిగాలి మనుజులకు తగిలినయెడల మన్యపుజ్వరము రానేరదు. వేపచెట్టునీడను కుష్ఠురోగి 12 సంవత్సరములు నివసించినయెడల రోగము నివృత్తియగునని కనిపెట్టబడినది. ఈచెట్టుయొక్క ప్రతిభాగము ఔషధమువలె ఉపయోగించును. దీని చెక్కరసము, లేక కషాయము, లేక చూర్ణము బలమగు పైత్యరోగములు, మేహము, చర్మరోగములు క్రిమిరోగము, కుష్ఠు, శీతపైత్యము వీనిని పోగొట్టును. శీతపైత్యవిషమజ్వరములను హరింపచేయును. దేహమునకు సత్తువనిచ్చును. జ్వరపడి లేచినవారి కిచ్చినయెడల బలముచేయును. జ్వరము తిరిగి రాకుండాచేయును. వేపజిగురువల్ల గ్రహణి, రక్తగ్రహణి, అతిమూత్రము కట్టును. వేపాకు, ఈనెలు, కాయలు ఇవి కుష్టు, క్రిమి, కఫము, పైత్యము, జ్వరములు వీనిని హరించును. నేత్రములకు బలమునిచ్చును. బుద్ధిని హెచ్చించును. ఆకుల కషాయము ఆడువాండ్రకుండు అపస్మారము (Hysteria) ను పోగొట్టును. ఆకులకు సమముగా నువ్వులువేసి నూరికట్టిన



యెడల దుష్టవ్రణములు కుదురును. వేపాకు పసరు కుష్ఠు మొదలగు చర్మరోగములు కలవారికి ఇచ్చినయెడల శరీరతత్వము మార్చి వానిని నివారణచేయును. వేపాకునూరి కట్టినయెడల నెత్తురుగడ్డలు, రాచపుండ్లు హరించును. లేదాత్వరగా చీముపట్టి అవి పగులును. ఆకులను పసుపుతోనూరి నూనెను కలిపి ఉడికించి పూసినయెడల స్ఫోటకపు కురుపులు ఇతరచర్మ వ్యాధులు త్వరగా మానును.

వేపపువ్వు ప్రమేహము, క్రిమిరోగము, పైత్యములు, కుష్ఠు వీనిని పోగొట్టును. కలరా జాడ్యమును నివారింపజేయును. వేపనూనెను లోపలకు నిచ్చినయెడల కాకచేసి శరీరతత్వమును మార్చును. అది కుష్ఠు, రసికారు విషపుపొక్కులు, గడ్డలు మొదలగు చర్మరోగములు, క్రిమిరోగము, శ్లేష్మము, వాతము, పాండురోగము, ఉబ్బసము, ఈడ్పులు, మూర్ఛ మొదలగువానిని పోగొట్టును. దీనిని చర్మముమీద పూసినయెడల చర్మవ్యాధులు, నే వాతపునొప్పులు హరించును. వ్రణములలోని పురుగులు చచ్చును. తలమీది చుండు హరించును. పేలు చచ్చును. జ్వరముమాన్పును. కలరాజాడ్యములలో హఠాత్తుగా ప్రాణశక్తులు క్షీణించుచున్నప్పుడు ఈ నూనెను ఒంటికి పూసినయెడల కాకకమ్మి శరీరమునకు సత్తువ కలుగచేయును. వేపపుడకలతో అనుదినము దంతధావనము చేయుచుండినయెడల పైత్యము నణచును, నిరోగముగనుండును, నోటియందలి దుర్గంధమును హరించును. ఈచెట్టును పెరటిలో వేసికొనుటకు వీలులేనియెడల వీధులలోనయిన వేసికొనవలయును.



5-వ పటము, బాదముచెట్టు

2 బాదముచెట్టు:—పిల్లలుగల కుటుంబములకు ఈచెట్టు మిక్కిలి ఉపయోగము. దీనినుండి తరుచు పండినఆకులు రాలుచుండును. పూటకు అన్నముతినెడు పిల్లలు పదిమందిఉన్నయెడల పదిఆకులు కావలసియుండును. వానిని కొనవలసి వచ్చినయెడల ఖర్చు ఎక్కువయగును. ఈచెట్టు పెరటిలోనున్నయెడల దానియాకులు పెద్దవిగానుండుటచే మూడు ఆకులుకలిపి కుట్టినయెడల చిన్నవిస్తరి యగును. ఇది పిల్లలకు చాలును. కంచములుపయోగింపబడు ఇండ్లయందు కంచముల ప్రక్కను ఊరుగాయలు పెట్టుకొనుటకు పనికివచ్చును. బాదము చెట్లు రెండురకములుగా ఉండును. తియ్యనిరకము, చేదు రకము. చేదురకముచెట్టును పెంచరాదు. తియ్యని బాదముపప్పు సమశీతోష్ణమయినది. ఇది వీర్యవృద్ధిని, శరీరపుష్టిని చేయును. రొమ్మునకు బలమునిచ్చును. మూత్రపుసంచిలోని పుండ్లను మాన్పును. అన్ని అవయవములకు సత్తువజేయును.

దగ్గు, క్షయ, వీనిని నశింపచేయును. వాతమును హరించును. బాదమునూనె మెదడు, గుండెలు, కండ్లు వీనికి మేలుచేయును. బాదముకాయలపెచ్చులు కాల్చినమసితో పండ్లుతోమినయెడల పండ్లనొప్పి, దంతరోగములు నివారణమగును.



౮-వ పటము, తులసిచెట్టు.

8 తులసిచెట్టు:— దీనిని పూర్వకాలము నుండియు మనము ప్రేమించి పూజించుచుంటిమి. ఈచెట్టు అనేక వ్యాధులకు ఔషధమువలె ఉపయోగించును. దీనిని గుమ్మముముందర వేసి పెంచినయెడల దోమలు ఇంటచేరవు. అందువలననే ఈచెట్టును సాధారణముగా గుమ్మములముందరనే చూచుచుందుము. దీని యాకురసము దగ్గును, వగర్పును, గొంతుకలో ధ్వనులను హరింపచేయును. జ్వరములను కట్టించును. విరేచనములను చేయును. పడిసెపుభారమును అణచును. ఈరసమును చెవిలోపోసినయెడల చెవిపోటు నిర్మూలమగును. దీనియాకురసములో అల్లపురసము, శొంఠిరసము కలిపి యిచ్చినయెడల బిడ్డల కడుపునొప్పి నయమగును. ఆరసములో తేనె కలిపి యిచ్చినయెడల వారికి గొంతుకలో ధ్వని, వగర్పుగల దగ్గు నిమ్మళించును. దీనియాకుల తేలికకషాయము బిడ్డల పొట్టకు బలముచేయును. కడుపులోని రోగములను అణచును. ఆకును నిమ్మకాయరసముతో నూరి పూసినయెడల తామర మొదలగు చర్మరోగములు హరించును. ఆకునునూరి కట్టినయెడల వ్రణములలోని పురుగులు పడిపోవును. దీనిపువ్వులు, వెన్నులు, శొంఠి, నూరి అందులో తేనె, నీరుల్లిపాయలరసము కలిపియిచ్చిన దగ్గులు హరించును. ఆకులు, పువ్వులు, వెన్నులు సన్నపాటివేళ్లు నూరి ఇచ్చిన పామువిషము విరుగును. ఆకుల చూర్ణము పీల్చినయెడల ముక్కులోనిపుండ్లు మానును. దీని వేళ్లకషాయము మన్యపుజ్వరము ఇతరజ్వరములు హరింపచేయును. దీనిగింజలు మూత్రరోగముల నణచును. దీనికఱ్ఱలతో పూసలుచేయబడును. అవి జపముచేసికొనుటకు పనికివచ్చును. తులసివనమందలిగాలి మిక్కిలి ఆరోగ్యకరముగానుండును. ఒకానొక తులసివనమందు పారవేయబడిన మనుష్యుని కళేబరము ఆఱుమాసములవరకు కుళ్లనేలేదని వార్తాపత్రికలవలన వినుచున్నాము. తులసిచెట్లలో లక్ష్మితులసికంటె కృష్ణతులసి (నల్లనిది) మంచిది. నీవు ప్రతిరోజును దీనికి నీళ్లుపోసి ఒకటి రెండాకులను తినుచుండినయెడల సామాన్యముగ నేరోగమును రానేరదు.

ఇండ్లయందు మురుగునీటి పారుదల.

సామాన్యముగా మనయిండ్లలో వంటయింటినుండియు స్నానముచేయు గదినుండియు, కడుగుటకనుకూలముగా నుండు భోజనపుగదినుండియు ఉపయోగింపబడిననీరు బయటకు వచ్చుచుండును. ఆనీరు ఎప్పటికప్పుడు పోవుటకు గచ్చులో కాలువలు కట్టించుట మంచిది. ఈకాలువలలో నీరుతప్ప ఇతరములగు చెత్తచెదారములు చేరనీయకూడదు. కావున యిట్టి కాలువలు బయలుదేరుచోట్ల జల్లెడరేకు అమర్చి కాలువలు భూమిలో కప్పివేయుటమంచిది. వర్షముకురిసినప్పుడు పెరటిలో నీరుపోవుటకు గోడలకు తూము లుండవలయును. మురుగు నీటిని ఇంటిఆవరణను దాటించి చెట్లకుగాని పొలములోనికి గాని పెట్టవలయునుగాని ఆవరణలో గుంటలుత్రవ్వి అందు మురగబెట్టుట మంచిదికాదు. ఇండ్లు ఎత్తుగాకట్టుకొనినయెడల మురుగునీరు ఎప్పటికప్పుడుపోయి భూమిలో ఇనికిపోవును. లేదా ఆవిరియైపోవును. అందువలన అట్టినీటివలన బాధకలుగదు. మదరాసువంటి పెద్దపట్టణములయందు ఇండ్లు క్రిక్కిరిసి యుండుటచే మురుగునీరు వీధులలోనుండి ప్రవహించుచుండుటచే అందుండి బయలుదేరు విషవాయువులవలన ప్రజలకు వ్యాధులు కలుగుచుండును. వీనిని బాగుచేయువిషయమై వెనుక వివరించియుంటిమి.

ఇంటికి కావలసిననీరు.

మనకు ప్రతిదినమునను త్రాగుటకును, స్నానములు చేయుటకును, బట్టలు ఉతుకుకొనుటకును, పాత్రలు శుభ్రము

చేసికొనుటకును విస్తారము నీరు కావలయును. కావున గృహయజమానురాలు నీటివిషయమై యెక్కువశ్రద్ధ తీసికొన వలసి యుండును.

త్రాగెడు నీరు పరిశుభ్రముగా నుండవలయును. కలరా, రక్తవిరేచనములు, జ్వరము మరికొన్ని యితర ములగు వ్యాధులు అపరిశుద్ధమగు నీటిని త్రాగుటవలననే కలుగునని నమ్మవలయును. ఇందువలననే పూర్వపు శాసనకర్తలు నిర్మలమగు నీటియొక్క ఆవశ్యకతను కనిపెట్టి త్రాగెడునీటిని మనుజులు పాడుచేయకుండ అనేకములగు నిబంధనలను చేసి యుండిరి. అందులో కొన్నిటిని ఈక్రింద వివరించితిమి.

యజుర్వేదమందు అరణయను భాగమునందు ఇట్లువిధింపబడినది. త్రాగెడునీటియందు కాండ్రించి ఉమ్మివేయకుము. తలవెండ్రుకలను, గోళ్లను, యెముకలను, బూడిదను, రక్తమును నీళ్లలో కలుపకుము. మురికిగుడ్డలను అట్టినీటిలో ముంచకుము. ఈపనులు నీవు చేసినయెడల భగవంతుడు సృష్టించిననీటిని నీవు పాడుచేయుదువు. కావున ఆయనను నీవు తిరస్కరించినవాడవగుదువు.

యాజ్ఞవల్క్యుడు త్రాగుటకు ఎనిమిదివిధములగు నీటిని నిషేధించెను. అవియేవియనగా 1 పరులవలన కాగబెట్టబడిననీరు. 2 మురుగులుక్రమ్మెడినీరు. 3 బరువుగా నుండునీరు. 4 దుర్గంధము కొట్టుచున్న నీరు. 5 బుడగలువచ్చుచున్న నీరు. 6 వేడిగానుండునీరు. 7 మురికిగానుండునీరు. 8 ఉప్పునీరు.

మను ధర్మశాస్త్రమునందు నాల్గవ అధ్యాయమునందు ఈవిధముగా చెప్పబడియున్నది. త్రాగెడినీటియందు ఉమ్మినిగాని రక్తమునుగాని, మరి యే ఇతరవిషపదార్థమునుగాని, బట్టనుగాని, కల్మషపదార్థమంటియున్న మరి యేయితరవస్తువునుగాని వేయకూడదు. అందు మూత్రమును వదలకూడదు. త్రాగెడునీటిని పాడుచేయుటకంటె, నెక్కువ పాపము లేదని వాల్మీకి మహర్షి మతము.

ఇప్పటిజనులు ఈశాసనములను ఉల్లంఘించి నదులలోని నీరును, చెరువులలోని నీరును అనేకవిధముల పాడుచేయుచుందురు. ఈకారణమువలన వివేకముగల గృహయజమానురాలు త్రాగుటకు అనుకూలించు నీటినే సంపాదించుకొనవలయును.

ఆరోగ్యశాస్త్రవిధులను అనుసరించి త్రాగెడునీటికి ఈ క్రింద ఉదహరించిన గుణములుండవలయును.

1. వాసన యెంతమాత్రము నుండకూడదు. నీటిని మూతలేనిపాత్రిలోనుంచి కాచి ఆవిరిని, వాసనజూచినగాని దీనికి వాసనయున్నది లేనిది తెలియదు.

2. నీటికి యేవిధమయిన రంగును ఉండకూడదు. ఎక్కువలోతుగనున్ననీరు కొంచెము నీలవర్ణముగ కనుబడును. ఇది స్వాభావికము. పసుపుపచ్చనగాని జేగురురంగునుగాని కలిగియున్ననీటిని త్రాగినయెడల ప్రాణాపాయము సంభవించును.

3. కరగనిపదార్థములేవియు నీటిలో నుండకూడదు. అనగా నీటిని కదపకుండా ఒకచోట బెట్టినయెడల పాత్రియడుగున కేదియును చేరకూడదు.

4. రుచిబాగుగా నుండవలయును. చేదుగాగాని ఉప్పగా గాని యున్నయెడల ఆజలము మంచిది కాదు.

5. నీటితో సబ్బు అరగదీసినయెడల నురుగు రావలయును. సబ్బు నురుగు విరిగిపోవకూడదు.

6. నీరు గాలితగిలినదై తళతళ మెరయుచుండ వలయును.

జలాశయములు.

వర్షమే నీటికి మూలాధారము. భూమిపైబడిన వర్షజలమంతయు మూడువిధములగు మార్పులు చెందును.

1. కొంతవర్షము ఆవిరిరూపముగా మారి అంతరిక్షమునకు పోయి మేఘరూపమును దాల్చి అక్కడ చల్లనిగాలి తగులుటచే తిరిగి వర్షముగా కురియును. సముద్రమందలి నీరిట్లే ఆవిరియై మేఘముల క్రింద మారుటవలననే మనకు వర్షకాలమునందు అధికముగా వర్షము కురియుచుండును.

2. కొంతవర్షజలము భూమిపై ప్రవహించి కాలువలలోనికి గాని నదులలోనికిగాని చేరుకొనును.

3. కొంత భూమిలోనికి ఇనికి ఊటనీరుగను, బావినీరుగను కనబడును. జలము సామాన్యముగ ఈక్రింది రూపములలో మనకు లభించుచున్నది

1. వర్షోదకము.
2. కొండలపై బడి ప్రవహించుజలము.
3. ఊట, లేక బుగ్గనీరు.
4. బావినీరు.
5. నదీజలము.

ఇందులో 2, 3, 4, రకముల నీరు త్రాగుటకు మంచివి. మురుగునీరు కలిసిన నదుల నీరు, లోతులేని బావినీరు అపాయకరములయిన జలములు కావున త్రాగకూడదు. నిలువ చేసిన వర్షజలము, నదీజలము అనుమానాస్పదములు.

బా వు లు.

కాపురముండు ఇంటికి మంచినీటిబావి ముఖ్యము. ఇందువలననే ఇల్లుకట్టకపూర్వము బావిత్రవ్వవలయునని లోకోక్తి కలదు. నీరు తియ్యగానుండి బావి బాగుగ లోతుగానున్న యెడల ఆనీరు మిక్కిలి ఆరోగ్యకరము. లోతులేని బావులయందు గాలిచే నలుముఖముల పారద్రోలబడిన ధూళి, ఆకులు, మరియితర పదార్థములు చేరి కుళ్ళుచుండును. ఇదియునుగాక వర్షజలముతో చుట్టుపట్లనుండు జంతుసంబంధమగునట్టియు, శాకాసంబంధమయినట్టియు కుళ్ళుచున్న పదార్థములు అట్టి బావులలోనికి చేరును. అందువల్ల నీరు చెడిపోవును. చెడిపోయిన నీటిబిందువులయందలి యంత్రసాహాయ్యముచే కనిపెట్టబడిన మాలిన్యములు 7 వ పటమందు కనపరచబడినవి. ఆడువాండ్రకు చేదుత్రాడు యెంతచిన్నదైతే అంత సంతోషము,

నీరుసమీపమున నున్న బావులలోనినీరు సులభముగా తోడుకొనవచ్చునని సంతసించెదరేగాని అట్టినీటియందలి మాలిన్యము సంగతి విచారింపరు. ఆరోగ్యమువిషయమై ఆలోచించవలసి వచ్చినప్పుడు గుంటూరు జిల్లాయందలి లోతుగల బావులే మంచివి. మరియు జనులు క్రిక్కిరిసియున్న చోట్లను, మురుగు కాలువలు, మురుగుగుంటలు, పెంటకుప్పలు, పశువుల పాకలు, గోరీలు వీనిప్రక్కనను శ్మశానభూములలోను ఉండు బావులయందలి నీరును, దిగుడు బావులయందలి నీరును ఎన్నడును త్రాగరాదు. అట్టిబావులయందు విషపదార్థములును రోగబీజములును పుట్టుచుండును. దిగుడుబావులయందలి నీరు త్రాగినయెడల నారికురుపులు లేచును.

మంచినీటిబావులను తరుచుగా బాగుచేయుచుండవలయును. బావిముఖమందు రెండు అడుగులయెత్తున గోడ కట్టించవలయును. బావిచుట్టును రాతితో చపటా వేసి గచ్చు చేయించవలయును. చపటాచుట్టును రాతితో కట్టబడిన కాలువ యుండవలయును. ఈచపటాపై బడు జలమంతయు ఈకాలువ ద్వారా దూరముగానున్న మురుగుకాలువలోనికిగాని చెట్లకు గాని పోవునట్లు చేయవలయును. (8-వ పటమును చూడుము.) ఇట్టిబావియొక్క మూతిని గట్టిగా బిగియించి నీళ్లు తోడుకొనుటకు యంత్రము అమర్చుకొనుట మంచిది. ఇట్లు చేసిన యెడల నేకల్మషమును బావిలోనికి చేరనేరదు. చేదలతో నీళ్లు తోడినయెడల చేదలను, చేదత్రాళ్ళను అంటుకొనియుండు మురికిపదార్థములవల్ల నీరు చెడిపోవును. ఇదియునుగాక బావి

ముఖము తెరచియున్న యెడల దోమలు బావిలోనికి చేరి గుడ్లుపెట్టును. వీనివల్ల జ్వరములు అంకురించును.

మంచినీటిబావులను మంచినీళ్ళకుతప్ప మరి యేయితర పనికిని ఉపయోగించరాదు. స్నానములు చేయుటకును, బట్టలు ఉతుకుటకును, అంట్లుతోముటకును పశువులకు నీళ్లుపెట్టుటకును, రోడ్లు తడుపుటకును ఈమొదలయిన పనులన్నిటిని చేయుటకు వేరొకబావి యుండవలయును. ఇట్టిపనులన్నియు మంచినీటిబావి సమీపముననే చేయుచున్న యెడల బావిలోనికి విషపదార్థములును వానితో రోగబీజములును చేరి ఆనీటిని త్రాగువారికి వ్యాధులను కలుగజేయును. కావున మంచినీటికై నీవు ఉపయోగపరుచుకొనేబావిని ఎవరిని ముట్టుకొననీయవద్దు. బావిచుట్టు కల్మషమున్నచోటున అట్టి కల్మషము బావిలోనికి ఎట్లుదిగునో 9-వ పటమునందు కనబరచబడియున్నది.

నదీజలము.

ఈదేశమునందనేకులు నదీజలమును త్రాగుచుందురు. నదీజలమే కాలువలద్వారా పారుచుండును. కాని యిట్టి జలమునందు కల్మషము అధికముగానుండును.

ఇందుకు కారణములు:—నదీసమీపములయందు నివసించుజనులు కల్మషపదార్థములను నదులయందు పారవేయుచుందురు. చాకలివాండ్రు నదులలో బట్టలు ఉతుకుదురు. చచ్చినజంతువులను, శవములను, దహనముచేసిన బూడిదెను నదులయందు పారవేయుదురు. మనుజులు స్నానముచేసియు, వారిబట్టలను ఉతుకుకొనియు, వారిపశువులను కడిగియు నీరు పాడుచేయుదురు. నదులమీద పోవు పడవలయందలి జనులు నీటియందు మలమూత్రములను విడిచెదరు. మరియు చేరువగానుండు పట్టణములలోని మురికినీరు నదులలోనికి వచ్చి చేరును. ఈకారణములనుబట్టి నదీజలము అంతక్షేమకరమయినది కాదు. నదుల సమీపమున త్రవ్వబడిన లోతుబావులలోనినీరు ప్రశస్తముగానుండును. నదులలోనినీరు త్రాగవలయుననిన గ్రామమునకు యెగువవయిపుననుండు నీటిని తెచ్చుకొని త్రాగవలయును.

చెరువునీరు.

చెరువును పరిశుభ్రముగా నుంచినయెడల అందలినీరు ఆరోగ్యకరముగనే యుండును. కాని చెరువులు సాధారణముగా గ్రామసమీపముననుండుటచే అందలినీరు చెడిపోవుచుండును.

ఇందుకుకారణములు:—చెరువుగట్లను మనుజులు మరుగుప్రదేశముగా ఉపయోగించెదరు. పశువులు మొదలగునవి నీటిలోనికిదిగి నీటిని పాడుచేయును. జనులు స్నానముచేసియు పాత్రలనుతోమియు, మురికిగుడ్డలను ఉతికియు పాడుచేయుదురు. ఈదేశమునందు సామాన్యముగా మంచినీరుదొరకు ప్రదేశములు బావులు, నదులు, కాలువలు, చెరువులు. పైన జెప్పిన అంశములను మనస్సునందుంచుకొని గృహయజమానురాలవయిననీవు నీకుటుంబముయొక్క ఆరోగ్యమునకు నిర్మల

షయిన జలమును సంపాదించుట నీకు ముఖ్యమగుపని. త్రాగు నీటిని శుద్ధిచేసికొనువిధము ముందు వివరింపబడును.

వర్షపునీరు

వర్షపునీరు స్నానమునకును, బట్టలు ఉతుకుకొనుటకును ఇండ్లు కడుగుకొనుటకును బాగుగా ఉపయోగించును. కావున వర్షము కురిసినప్పుడెల్ల యజమానురాలు వర్షపునీటిని జాగ్రత్త చేయుట మంచిది. ఇందుకు ఒకపీపా సంపాదించి దానికి లోపలను వెలుపలను తారు పూయించి దానికి ఒకమూత చేయించవలయును.

దీనిని మండువాలోగాని, వర్షపునీరు పారుచలఅయ్యే గొట్టముక్రిందగాని ఉంచి వర్షముకురియునప్పుడు మూత తీయుచు వర్షములేనప్పుడు మూత వేయుచుండవలయును. ఎండకాలమయినతరువాత మొదటివర్షము ఇండ్లమీదనుండు ధూళి పక్షులరెట్టలు, మరి యితరములగు పదార్థములను కలుపుకొని వచ్చును కావున అట్టినీటిని వదలివేసి రెండవమారు కురిసిన వర్షపునీటిని జాగ్రత చేసికొనవలయును. వేసవికాలమందు అట్టిపీపానిండ నీరుపోసి యుంచకున్న అది పగిలిపోవును.

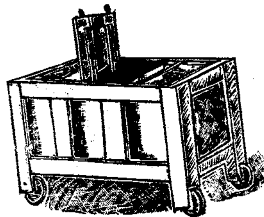
రెండవ అధ్యాయము.

గృహోపకరణములు.

(The furnishing of the house.)

గృహోపకరణములు గృహయజమానుల స్థితిగతులను బట్టి యుండవలయును. ఎంత సాధారణమయిన కుటుంబమయినను ఈక్రింద నుదహరించిన సామానులను సంపాదించుకొనుట మంచిది.

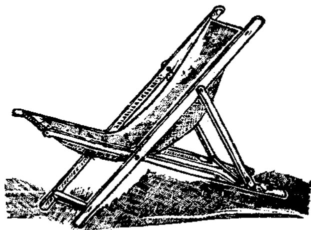
పరుండుటకు మంచములు, బట్టలు వేసికొనుటకు పెట్టెలు, ఈపెట్టెలు పెట్టుకొనుటకు ఒకటి రెండు బల్లలు, పిల్లలకు ఉయ్యాలమంచము, భోజనముచేయుచోట కూర్చుండుటకు పీటలు, భోషాణము. ఇందు భోషాణము మిక్కిలి ఉపయోగకరము. ఇందు విలువగల పాత్రసామానులు, నగలు,



10వ పటము. భోషాణము.

విలువగల కాగితములు దొంగలకు అందకుండ దాచుకొన వచ్చును. భోషాణముపైన పరుపు పరచుకొని యెవ్వరైనను పరుండవచ్చును. అందువల్ల అందుండు సామానులు ఎక్కువ భద్రముగా నుండును. (10 వ పటమును జూడుడు) కావున ప్రతి సంసారియు ఒకభోషాణము సంపాదించుకొనవలయును. నేలభోషాణము విషయమై ఇదివరకు వివరించియుంటిమి. అందును నగనాణెములు కూడా దాచుకొనవచ్చును. దాని తలుపుకు తాళమువేసి దానిమీద మంచమువేసికొని పరున్న యెడల అందలి వస్తువులు దొంగలకు స్వాధీనము కానేరవు.

ఇంతకంటె నెక్కువ స్థితిమంతులు ఎక్కువ విలువగల సామానులను సంపాదించుకొనుట మంచిది. ఇందులో వ్రాసి

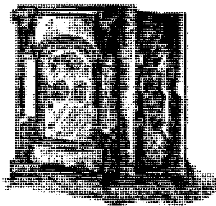


11 వ పటము. పడకకుర్చీ.

కొనుటకు బల్లలు, కుర్చీలు, విశ్రాంతితీసికొనుటకు పడక కుర్చీలు (11వ పటమును జూడుడు) పుస్తకములు పెట్టుకొను టకు బీరువాలు, బట్టలుపెట్టుకొనుటకు బట్టలబీరువా (12వ పటమును జూడుడు) దానిమీద అద్దము. పరుండుగది యందుగాని దానిని చేరియున్న వసారాగదియందుగాని ఉయ్యాలబల్ల, వెండిబంగారములు దాచుకొనుటకు ఇనుపపెట్టె (13వ పటమును జూడుడు) వీనిని సంపాదించుకొనుట మంచిది. సాధారణముగా అన్నియిండ్లయందును ప్రస్తుతము ఉపయోగించని పెట్టెలను ఇతరసామానులను గదినిండ పరచియుంచుదురు. ఇట్లు సామానులు ఇంటినిండపరచియున్న యెడల చూచువారికి అసహ్యకరముగా నుండుటయేగాక అవియుండుగదులు శుభ్రము చేసికొనుటకును, కావలసిన సామానును వెంటనే తీసికొనుటకును అభ్యంతరము కలుగుచుండును. కావున ఇట్టి సామానులను పెట్టుకొనుటకు ఎల్లప్పుడు ఒకేయింటనుండువారు కట్టుచట్టమును అద్దెయిండ్లయందుండువారుగాని ఒక ఊరునుండి మరియొకయూరునకు ఉద్యోగరీత్యా బదలాయింపు



12 వ పటము. బట్టలబీరువా, అద్దము

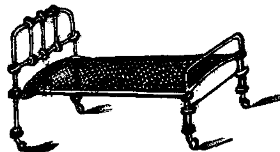


(13 వ పటము. ఇనుపపెట్టె.)

అగువారుగాని ఇనుపచట్టమును (Iron rack) సంపాదించుకొనుట మంచిది. (18 వ పటమును జూడుము) ఇట్టిచట్టమునకు నిచ్చెనకూడ నుండును. కావున అందుమీద సామానులను జాగ్రత్తపెట్టవచ్చును. తీసికొనవచ్చును. ఇది యొక గోడను అంటియుండునుకావున స్థలము విశేషముగ ఆక్రమించుకొనదు. ఇనుపచట్టము మరమేకులతో అమర్చియుండుటచేత దానిని ముక్కలు ముక్కలుగా ఊడదీసి కట్టవలెకట్టి ఒకచోటినుండి మరియొకచోటునకు సులభముగా తీసికొనిపోవచ్చును.

కఱ్ఱసామానులను సంపాదించునప్పుడు దిట్టమయినవియు, బాగుగాచేయబడినవియునగు సామానులనుకొనుటయే లాభము, ఇవి చాలకాలము మనుటయేకాక మనకు తృప్తికరముగ పనిచేయును. వానిని మనము అమ్మచూపినప్పుడు సరియైన వెలవచ్చును. అన్నికఱ్ఱలలోను టేకుకఱ్ఱమంచిది. దీనికి చెదపట్టనేరదు. పని సాపుగనుండును. కుటుంబము పేదదయినను సామానులు కొద్దిగ నుండవచ్చునుగాని గట్టివి సంపాదించుట మంచిది.

పరుండుటకు బల్లలతో చేయబడిన మంచములు, పేము మంచములు, తక్తాబల్లలకంటె నవారుమంచములు, ఇనుప



14 వ పటము-ఇనుపమంచము.

మంచములు మంచివి. (14వ పటమునుజూడుము) ఇట్టిమంచములకు విశాలమగు గళ్లుండును. దీనిమీద వేయబడినపక్క పలుచనిదిగా నున్నయెడల ఈగళ్ళనుండి వాయువు ధారాళముగా సంచరించుచు అందుమీద పరున్న వారిశరీరములకు బాగుగా సోకును. పరుపులు దళసరిగానుండరాదు. అందువలన ఉష్ణము అధికమై నిద్రకు భంగముకలుగును. ఈకారణమువలననే రెండుమూడు పరుపులు ఒకదానిమీద ఒకటివేసికొని పరుండుట అనారోగ్యకరము. మంచములుగాని ఇతరసామానులు

గాని సాదాగా నుండవలయునుగాని నగిషీతో నుండరాదు. అట్లుండిన సందులలోనున్న బూజు, మకిల దులిపి పరిశుభ్రము చేయుట కష్టము.

గృహోపకరణముల మరమ్మతులు.

ఇంటియందలి సామానులను జాగ్రతగా వాడుకొనుచున్న యెడల అవి పోనేరవు. దేనికయినను కొద్దిమరమ్మతు కావలసినయెడల వెంటనే చేయించవలయును. అశ్రద్ధచేసిన యెడల అవి పూర్తిగా విరిగిపోవుట సంభవించును. ప్రథమములో కొద్దిఅణాలు ఖర్చుపెట్టవలసినచోట క్రమక్రమముగా రూపాయలు ఖర్చుపెట్టవలసివచ్చును. ఇదియునుగాక విరిగిపోయినసామానులు చూచుటకు అసహ్యాకరముగా నుండును. పిల్లలయెదుట ఇట్టిసామానులున్న యెడల వారుకూడ అశ్రద్ధవంతులు, అశుభ్రవంతులు నగుదురు. సాధారణముగా గదులలో మూలలనో, అటకలమీదనో విరిగిపోయిన సామానులు ఉంచువాడుక మంచిదికాదు. పనికివచ్చేయెడల వానిని బాగుచేయించుటయో లేనియెడల ముక్కలక్రిందవిరిచి పొయ్యిలో పెట్టుటయో జరిగించవలయును.

వంటపాత్రలు:—వంటకు ఆరోగ్యమయిన పాత్రలు మట్టిపాత్రలు. పూర్వకాలమున మనదేశమునం దుపయోగింపబడిన పాత్రలు ఇవియే. వీనినిసులభముగా పరిశుభ్రముచేయవచ్చును. అవి చాల చౌకయగుటచే పనికిరానివి తీసివేసి క్రొత్తవి సంపాదించుకొనవచ్చును. కావున కుటుంబము

యొక్క ఆరోగ్యముకోరు ప్రతియిల్లాలు ఈపురాతనపద్ధతిని అవలంబించుట మంచిది. లోహములతో చేయబడిన వంట పాత్రలును, మరబియ్యమును ప్రస్తుతము మనకు కలుగు వ్యాధులలో నూటికి తొంబదికి కారణమగుచున్నవి. క్రింది జాతులవారు మంటిపాత్రలు ఉపయోగించుటవలనను, దంపుడుబియ్యము తినుటవలనను పైజాతులవారికంటె ఆరోగ్యముగ నుందురు.

ఇత్తడిపాత్రలు, రాగిపాత్రలు:—ప్రస్తుతము ఇవి ప్రతి కుటుంబమునందు వాడబడుచు యున్నవి. ఇందుకు కారణము యీపాత్రలను ఉపయోగించుటయందు యింటి యిల్లాండ్రకు సౌకర్యముగా యున్నది. ఇవి పగులనేరవు. శీఘ్రముగా పోనేరవు. వీనిని యిల్లాండ్రు తోముకొనక్కరలేదు. దాసీ దానికి పారవేయవచ్చును. కాని యిట్టిపాత్రలు ఉపయోగించుట మిక్కిలి అనారోగ్యకరము. ఇత్తడిపాత్రలు, రాగిపాత్రలు చిలుము పట్టును. ఈచిలుము విషతుల్యము. ఇట్టిపాత్రలతో వండినఅన్నము, ఇతరపదార్థములు కూడ విషతుల్యములే కాని ఈచిలుము కొద్దికొద్దిగా శరీరములోనికి ఇంకుచుండును. కావున విషమువలె ఒక్కసారి మనుజులను చంపనేరదు. శరీరములందు ఉష్ణము మొదలగు వ్యాధులను పుట్టించుచుండును. వంటకు లోహపుపాత్రలు ఉపయోగించువారు వాని లోపలిభాగమందు కళాయి చేయించుటమంచిది. ఈపద్ధతి అయినను అంత ప్రశస్తమయినది కాదు. వేడిమివలన యీకళాయి ప్రతిదినము కొంతకొంత పోవుచుండును. అందువల్ల లోహము

బయలుబడును. కళాయి తరచుగా చేయించకపోవుటచే పైన ఉదహరించిన చిలుము మనకు ప్రాప్తమగుచునే యుండును. కావున నిట్టిపాత్రలను ఉపయోగించునప్పుడు కళాయివిషయమై యింటియిల్లాండ్రు జాగ్రత్తపడి, పోయినప్పుడెల్ల తిరిగి కళాయి పూయించుచుండవలయును. వంటకు తగరపుగిన్నెలు మంచివి. ఇవి అన్నము, పులుసు, చారు, యిట్టి నీటితో కూడినపదార్థములను పచనముచేయుటకు పనికివచ్చును గాని పొడికూరలు వండుటకు పనికిరావు. మంటవలన అవి కరగిపోవును. సీసపుగిన్నెలు వంటకు ఉపయోగించరాదు. ఈగిన్నెతో వంటచేసిన పదార్థములు భుజించినయెడల పక్షవాయువు సంభవించును. సత్తులో సీసము కలిసియుండును. కావున నివియు ఆరోగ్యకరములుగావు. పైనుదహరించిన పాత్రలకంటె కంచుపాత్రలు అల్యూమినుముపాత్రలు కొంతమంచివిగాని అల్యూమినుము పాత్రలు తరుచు చిల్లులు పడిపోవును. కంచుపాత్రల వెల యధికముగానుండునుకావున ఖర్చు ఎక్కువయగును. ఏవిధముగ నాలోచించినను మంటిపాత్రలు అన్నిటికంటె శ్రేష్ఠము. చంటిపిల్లలకును, రోగిష్ఠులకును అన్నమువండునప్పు డిట్టిపాత్రలను ఉపయోగించు వాడుక కలదు. ఆరోగ్యముగానున్న వారికి కూడ నిట్టి పాత్రలతోనే వంటచేసినయెడల వారు ముందు రోగిష్ఠులు కానేరరే! ఇట్టిపద్ధతిని ఇల్లాండ్రు అవలంబింపక పోవుట మిక్కిలి సంతాపకరము.

మంచినీటిని త్రాగుటకును, దానిని నిలువచేయుటకును రాగిపాత్రలు శ్రేష్ఠమయినవి. ఈపాత్రలయందు పట్టుకిలుము

మైలతుత్తము. మైలతుత్తమునకు నీటిలోనుండు మలినమును విషబీజములను పోగొట్టి దానిని శుద్ధిచేయుగుణము కలదు. ఇందువలననే కలరా మొదలగువ్యాధులు ప్రబలియున్నప్పుడు మంచినీటిని రాగిచెంబులలో పోసి మరగగాచి చల్లార్చి పుచ్చుకొనుమని వైద్యులు సలహా ఇచ్చెదరు. నీరుత్రాగుటకు రాగిచెంబుల నుపయోగించుటకూడ పూర్వాచారమే.

విస్తళ్లు:—మనదేశమందు భోజనముచేయుటకు ఆకుల నుపయోగించుపద్ధతి మిక్కిలిశ్రేష్ఠమయినది. ఇవి చౌకగా నుండును. పరిశుభ్రముగానుండును. భోజనము అయినతరువాత ఆకులను పారవేయవచ్చును.

ఈపద్ధతే మనకు యెల్లప్పుడు శ్రేయోదాయకము. పళ్లెములను కంచములను ఉపయోగించుట నింద్యమగుపని. భోజనమయినతరువాత నీపళ్లెములను బాగుగా తోమనియెడల జిడ్డు పదార్థములు వాని నంటుకొని రోగబీజములకు చోటిచ్చును. ఇందువలననే పూర్వీకులిట్టిపళ్లెములను నిషేధించినట్లు కనబడుచున్నది. భోజనముచేయుటకు అన్నియాకులలోను అరటియాకు మంచిది. అవి దొరకనియెడల మఱ్ఱియాకులు, అడ్డాకులు, మోదుగాకులు మొదలగువానిని విస్తళ్లుగా కుట్టి ఉపయోగించుకొనవచ్చును. ఇంట భోజనములయినతోడనే యెంగిలిఆకులను దూరముగా ఒకగోతిలోనో పట్టణములయినయెడల పెంటతొట్టెలలోనో పడవేయవలయును గాని యెక్కడపడితే యక్కడ పారవేయకూడదు.

ఇంటి యలంకారము.

సామాన్యముగ స్థితిమంతులు కచేరీ సావడిని, పరుండు గదిని అలంకరించుకొనెదరు. 'విత్తముకొలది వైభవము' అను లోకోక్తిప్రకారము చేసెడు అలంకారము ఖర్చుపరచు సొమ్మును బట్టి యుండును. దొరలఇండ్లయం దిట్టి అలంకార మధికముగనుండును. ధనవంతులైనను మనదేశీయులు అలంకారమునకు విశేషమగు ధనమును ఖర్చుచేయరు. ఇది మంచిదే. కచేరిసావడియందు లక్కతో చేయబడిన మృగముల తలలను బొమ్మలను, పటములను సామాన్యముగ నుంచుదురు. పరుండు గదియందు బొమ్మసామాను, పటములను ఉంచుకొనెదరు. కచేరీసావడియందును పరుండుగదియందును ఉంచుకొనెడి పటములయందు తారతమ్య ముండవలయును. పరుండు గదియం దుపయోగించుకొను పటములు అందమగునవిగ నుండవలయును. అందులో చంటిపిల్లలుగల పటములు విశేషముగ నుండవలయును. భార్యాభర్తలు తరచు అందమగు చంటిపిల్లల ప్రతిమలను చూచుచున్నయెడల వారికి కూడ అట్టిసంతానమే కలుగునని సుప్రసిద్ధమేగాక శాస్త్రసమ్మతముగకూడ నున్నది. సంతానహీనులు ఒకచంటిపిల్లను చేరదీసి దానిని ముద్దులాడుచున్నయెడల కొంతకాలమునకు వారు సంతానవంతులగుదురని అందరికిని నమ్మకము కలుగుటకు కారణమిదియే.

కచేరీసావడియం దుంచుకొను బొమ్మలలో ముఖ్యమగునవి రాజు-రాణి, రాజకుటుంబము. ఇవిగాక మహాపురు

షులయొక్కయు ప్రసిద్ధిగాంచిన స్త్రీలయొక్కయు మతోద్ధారకుల యొక్కయు ప్రతిమలుకూడ ఉండవలయును.

బొమ్మసామానులు, లక్కసామానులు చేయుస్థలములు మనదేశమం దనేకము లున్నవి. అందులో బెజవాడ వద్ద నున్న కొండపల్లి, విశాఖపట్నము జిల్లాయందలి నక్కపల్లి, శృంగవరపుకోట, ఏటికొప్పాక ముఖ్యమయినవి.



మూడవ అధ్యాయము

గృహము యొక్కయు, సంసారము యొక్కయు నిర్వాహకము
(Management of the House and Household)

గృహమును గృహోపకరణమును సంపాదించుకొనిన మీదట వానిని నిర్వహించు కొనుట ముఖ్యమగుపని.

౧ పరిశుభ్రత

ఇంటిని, ఇంటిలోనుండు సామానులను పరిశుభ్రముగా నుంచుట ఇంటి ఇల్లాలు చేయవలసినపనులలో ముఖ్యమగునది.

ఇంటిపరిశుభ్రత:—ఇంటినంతయును ఉదయమునను సాయంకాలమునను రోజుకు రెండుసారులు పరిశుభ్రముగా తుడుచుచుండవలయును. గదులు తుడుచునప్పుడు ముందుగా నేలమీద పచ్చనిఆకులను తడిపి అక్కడక్కడవైచి తుడిచిన యెడల ధూళి సామానులమీద పడకుండ ఆకులను అంటి యుండును. ఆఖరున ఈ ఆకులనుకూడ పారవేయవచ్చును. ఈపని చేయునప్పుడు మూలలను మఱువకూడదు. బీరువాలకు వెనుకను, పెట్టెలక్రిందనుకూడ తుడుచుచుండవలెను. అథమము రెండువారములకు ఒకసారి అయినను ఇంటనుండు సామానులను బయటకుదీసి గదులు పరిశుభ్రము చేయుచుండవలయును. నెలకు ఒకసారి ఇంటిగోడలు, పైకప్పు పరిశుభ్రము చేసి అందలిబూజులు, సాలిగూళ్లు మొదలయినవి తీసివేయుచుండవలయును. తుడిచినపెంటను గదులలో మూలలను వదలి

వేయుపద్ధతి మంచిదికాదు. ఎప్పటికప్పుడు దూరముగా కొనిపోయి పారవేయవలయును. గదులలో చీమలు చేరుచున్న యెడల వెలిబూడిద చల్లుటమంచిది. అందువల్ల చీమలు అచటినుండి తొలగిపోవును. ఇంటిలో మిణ్ణల్లులు ప్రవేశించిన యెడల వేపాకులు నీళ్లలోవైచి ఉడికించి ఆరసమును ఇంట చల్లవలయును. బొద్దంకులు విశేషముగా చేరు గదులయందు బోరాక్సు (Borax) పొడుము చల్లవలయును.

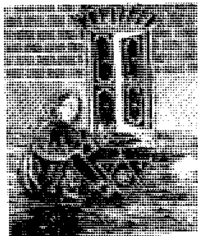
ఇంటిని వారమునకు ఒకసారి ఆవుపేడతో అలుకుచుండవలయును. ప్రతి శుక్రవారమునందును, అమావాస్యనాడును, పండుగ దినములందును, శుభకార్యములకు ముందుగానున్ను, ఇల్లు అలికించు పూర్వాచారపద్ధతి శ్రేష్ఠమయినది. వంటయింటికి గచ్చు చేయించకూడదని యిదివరకే చెప్పియుంటిమి. ఈగది ప్రతిరోజునను ఆవుపేడతో అలుకుచుండవలయును. అట్టిపేడ ఆరోజున వేసినదేగాని నిలువయున్నది పనికిరాదు. క్రొత్తపేడతో ఇండ్లు అలికినయెడల అందలి దుర్గంధములు నశించును. రోగబీజములు హరించును. ఈగలు, దోమలు మొదలగుపురుగులు అచట చేరనేరవు. ఇంట కోళ్లను కుక్కలను పెంచువారు యీపనిని తప్పక చేయవలయును. ఇట్లు అలుకుటవలన మంటియిండ్లు, గోడలు పగులనేరవు. కావున అలుకుకొనుటకు అన్నివిధముల ఆవుపేడయే శ్రేష్ఠమయినది. దీనిని నిషేధించరాదు.

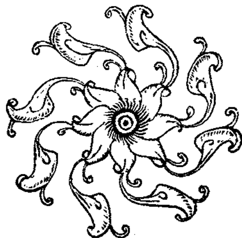
దాళ్ళిడులగచ్చు:—ఈదేశమందలి ద్రావిడులు మంటి ఇండ్లకు ఒకవిధమయిన గచ్చుచేయుదురు. నల్లరేగడమట్టిని

నానబెట్టి కొబ్బరిబొగ్గులమసియు, చింతగింజలలో యుండు పలుకులు నానబెట్టి మెత్తబడిన తరువాత అవియు కలిపి రుబ్బి, దీనిని రేగడమట్టిలో కలిపి జేగురుపూసినట్లు గుడ్డతో నేలమీదపూసి నున్నని రాతితోగాని తాపీతోగాని నొక్కిన యెడల సిమెంట్ మాదిరిగ గట్టిపడును. దీనిని గవ్వలతోగాని గచ్చుకాయలతోగాని నునుపు చేసినయెడల నేల అద్దమువలె మెరయుచుండును. ఇట్టిగచ్చు వంటయింటికిగాక తక్కినగదులకును, పావిళ్ళకును చేయవచ్చును. అప్పుడప్పుడు దీనిని అలుకవలసివచ్చినప్పుడు ఆవుపేడలో కుమ్మరబూడిద కలిపి అలుకవచ్చును. చీడీలకు పెంకుముక్కలను నలగగొట్టి మెత్తని కంకరగాచేసి అందులో కరక్కాయనీళ్లు, బెల్లపునీళ్ళుకలిపి గుడ్డతోరాచి తాపీతో నొక్కినయెడల తెల్లనిగచ్చు అగును. ఇండ్లుసున్నముతో గచ్చుచేయించుకోలేనివారు యీపద్ధతిని అవలంబించుట మంచిది.

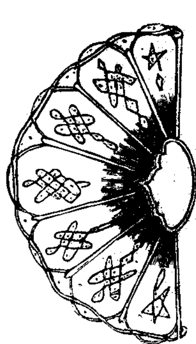
ముగ్గులు

ముగ్గులు:—ఇండ్లు అలుకుకొనినతరువాత అందుమీద ముగ్గులుపెట్టుకొను ఆచారము మంచిది. సంక్రాంతినెలలో మనదేశమందు ఇండ్లముందర వివిధములయిన ముగ్గులనుపెట్టి వీధులను అలంకరించు ఆచారము మానకూడదు. ఇందు కొన్ని విధములయిన ముగ్గులను నిరూపించితిమి. ఇంటియిల్లాలు క్రొత్తరకము ముగ్గులువేయుట నేర్చుకొనుచు తనకుమార్తెలకుకూడ నేర్పుచుండవలయును.

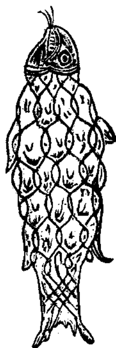




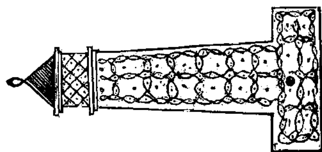
(16 వ పటము. సూర్యకాంత పుష్పము.)



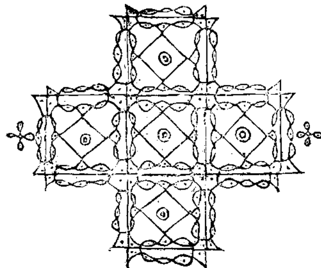
(17 వ పటము. సగము విసనకఱ్ఱ.)



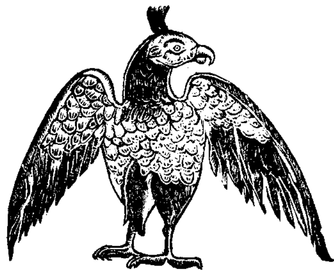
(18 వ పటము. చేప.)



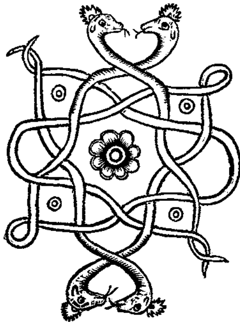
(16 వ పటము, దీపస్తంభము.)



(20-వ పటము. పంచకూటము.)



21-వ పటము, జటాయువు.



22౦వ పటము. నాగబంధము.

మురుగుకాలవలను బాగుచేయుట:—ఇందువిషయమై ఇదివరలో కొంత చెప్పియుంటిమి. ఉదయమునను, సాయంకాలమునను కూడ ఇట్టి కాలవలను కడుగుచుండవలయును. ఇందుండి నీరు పారుదల బాగుగా జరుగనియెడల పాడుగాటి వెదురుకఱ్ఱతో అడ్డము తీసివెయ్యవలయును. మురుగుకాలువలనుండి వచ్చు దుర్గంధము అనారోగ్యము కావున యేకాలువయినను దుర్వాసనకొట్టుచున్న యెడల దానిని బాగుచేయించుపరకు నిద్రపోకుము.

సామానుగదిని శుభ్రముచేయుట:—ఈపని నెలకు ఒకసారి అయినను చేయుచుండవలయును. ఎండ బాగుగా యున్న రోజు చూచి ఆరోజున అందలిసామానులను యెండలో చాపలమీద యెండబెట్టి గదిగోడలను, కప్పును, క్రిందిభాగమును పరిశుభ్రముచేసి లోనికి గాలి చొరునట్లుగ తలుపులను, కిటికీలను కొంతసేపు తెరచియుంచి తీసినసామానులను తిరిగి అందు చేర్చవలయును. సామానులను అందుంచునప్పుడు ప్రతిసామానుకు ఒకస్థలము నియమించవలయును. ఆసామాను ఎప్పుడును ఆస్థలమందే యుండవలయును. ఇట్లుంచినచో యేది కావలసినను వెంటనే తీసికొనవచ్చును. ఈపద్ధతి సామానులగదియందుంచు సామానులవిషయమయియే గాక పరుండు గదియందుచు, ఇతరగదులయందును ఉండు సీసాలు, అద్దములు, బొట్టుపెట్టె, ఇతరపెట్టెలు మొదలగు వానివిషయమై కూడ జ్ఞప్తి ఉంచుకొనవలయును.

గృహోపకరణముల పరిశుభ్రత:— ఇంటియందుండు కుర్చీలు, బల్లలు, బీరువాలు, మంచములు మొదలగువాని మీద బడుధూళిని ప్రతిరోజున తీసివేయుచుండవలయును. సాధారణముగా ఇట్టిధూళిని తొలగించుటకు గుడ్డతో వానిని కొట్టెదరు. ఈపని అనవసరముగా చప్పుడుకలుగచేయుటయే గాక ఒకదానిమీదనున్న ధూళిని మరియొకదానిమీదికి బంపునేగాని అంతకంటె ప్రయోజనము కనుబడదు. గృహోపకరణములను శుభ్రముచేయవలయుననిన పరిశుభ్రమైన మెత్తని గుడ్డనుతీసికొని దానితో సామానులను నెమ్మదిగా తుడువవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ధూళి ఆగుడ్డలోనే నిలిచియుండును. దానిని బయటకుతీసికొనిపోయి దులపవచ్చును. వ్రాసికొనుబల్లలను శుభ్రముచేయునప్పుడు ముందుగా అట్టిబల్లలమీదనుండు పుస్తకములు, కాగితములు, సిరాబుడ్లు మొదలగువానిని తీసి వేరుగాయుంచి బల్లనుశుభ్రముచేసి తరువాత పుస్తకములు మొదలగువానిని తుడిచి తిరిగి బల్లమీద ఉంచవలయును. కుర్చీలను అప్పుడప్పుడు తిరగదీసి మూలలను పట్టియుండుబూజులను, ధూళిని తీసివేయుచుండవలయును. బీరువాల పైభాగములయందును మంచముల యొక్కయు బల్లల యొక్కయు అడుగుభాగములయందును ఉండు ధూళినికూడ తుడుచుచుండవలయును. మంచముల అడుగుభాగములను బాగుగా కనిపెట్టనియెడల అందు కందిరీగలు తుమ్మెదలు గూండ్లుకట్టుకొని నివసించును. మంచముమీద పరున్నవారిని అవి యెప్పుడయినను కుట్టవచ్చును.

అద్దములు, పటములు తుడుచుటకు మెత్తనిపట్టుగుడ్డ బాగుగా ఉపయోగించును. పటములు తుడిచిన తరువాత ఆ గుడ్డను దొడ్డిలోనికి తీసికొనిపోయి దులపవలయునుగాని ఇంటిలోనే దులిపినయెడల అందుండు ధూళి తిరిగిఇంటిలోనుండు వస్తువులమీదనే చేరుచుండును. ఇట్టిగుడ్డలను రెండుమూడు ఎప్పుడును సిద్ధముగా యుంచుకొనవలయును.

పరుపులు, వానియొక్క గలేబులు, పక్కదుప్పట్లు, తరుచుగా యెండలోవేసి దులుపుచుండవలయును. ఇట్లుచేయనియెడల చెమట పరుపులకును, గలేబులకును, దుప్పట్లకును, ఇనికి, దుర్గంధమును కలుగజేయుటయేగాక అందు రోగబీజములుపుట్టి ఇల్లంతయు వ్యాపించును.

మనదేశమునను తివాసులకంటె చాపలు మంచివి. తివాసులయందు ధూళిచేరి క్రమముగా బరువెక్కుచుండును. చాపలను ప్రతిరోజును చుట్టి దులుపుచుండినయెడల పరిశుభ్రముగాయుండును. కలిగినవారు ఒకటి రెండు తివాసులను సంపాదించుట గౌరవమయినపని. అట్టితివాసులు దట్టమయిన అల్లికగలవిగా యుండవలయును. గాని చౌకరకము మంచివికావు. ఎట్టితివాసినైనను తరచు యెండలోవైచి కఱ్ఱతోకొట్టి ధూళి పోవునట్లు చేయవలయును.

వంటపాత్రలను పరిశుభ్రము చేయుట.

వంటిపాత్రలయినయెడల ఇసుకతోగాని, వెలిబూడిదెతోగాని బాగుగాతోమి వట్టిగడ్డితో పరిశుభ్రము చేయవల

యును. నూనెకుండలు, నేతికుండలు, మజ్జిగకుండలు వీనియందలి మురికిపోవుటకు అందు నీళ్ళుపోసి ఉడకబెట్టి గడ్డితో తరచు తోమవలయును. లోహపాత్రలయినయెడల ముందుగా లోపలిభాగమును, పైభాగమును ఇసుకతోను, గడ్డితోను బాగుగాతోమి తరువాత చింతపండుగాని, చింతాకురసము గాని పట్టించి వెలిబూడిదెతో తోమి పరిశుభ్రము చేయవలయును. వంటపాత్రలను మసిలేకుండ పరిశుభ్రముగా తోమించుపద్ధతి శ్రేష్ఠమయినది. కొందరిండ్లయందు వంటపాత్రలను లోపలిభాగమందే తోమించి తిరిగి వానిని వంటకు ఉపయోగించెదరు. ఇది ఆరోగ్యకరము కాదు.

చెంబులు తోముట:—వీటి పరిశుభ్రతవిషయమై యెక్కువ జాగ్రత్త తీసికొనవలయును. ఈపని గృహయజమానురాలు స్వయముగా చేసికొనుట మంచిది. అది వీలుపడని యెడల నౌకరుచే దగ్గరయుండి చేయించుకొనవలయును. వంటపాత్రలవలెనే చెంబులనుకూడ ఇసుకతోను, వెలిబూడిదతోను, చింతపండుతోను పరిశుభ్రము చేయవలయును. చెయ్యి పట్టని చెంబులయొక్క లోపలిభాగమును కొబ్బరిపీచుతో కట్టిన కుంచెతోగాని, చీపురుముణముతోగాని రాచి పరిశుభ్రము చేయవలయును. నీరుత్రాగుట కుపయోగించు రాగిపాత్రలయందలి కిలుము కొంచెము మిగిలిపోయినను ప్రమాదము లేదు. గాని కంచుపాత్రలయందును, ఇత్తడిపాత్రలయందు నుండు కిలుము అనారోగ్యమును కలుగచేయును. తోమిన పాత్రలను మంచినీటితో కడుగవలయును. ఉప్పునీటితో కడిగిన యెడల కగ్గిపోవును.

వెండిపాత్రలను పరిశుభ్రము చేయుట:—వీనిని సాధారణముగా సీమసున్నముతో తోమెడు పద్ధతి మంచిదికాదు. సీమసున్నమందలి ఇసుకరేణువులవల్ల పాత్రలమీద గీతలు యేర్పడును. వెండిపాత్రలను వెలిబూడిదెతోగాని, పెసర పొట్టుతోగాని తోమినయెడల పరిశుభ్రముగా యుండును. పాత్రలకు జిడ్డు విశేషముగా యున్నప్పుడు సోడాపొడుము నీళ్లలోకలిపి ఆనీళ్లతో తోమినయెడల జిడ్డు పూర్తిగాపోవును.

౨. ఇంటిమరమ్మతులు (**Repairs of the House**)

మరమ్మతు కోరుచున్న ఇల్లు అసహ్యకరముగా యుండుటయేగాక అందు నివసించుమనుజులకును అందులో ముఖ్యముగ చిన్నపిల్లలకును శుచియందును, శుభ్రతయందును తగిన ఊహలను కలుగజేయదు. అందువల్ల వారికి సాధారణముగా శుచిగల అలవాట్లు అలవడకపోవుటచే వారు అజాగ్రతవంతులగుదురు. కావున ఇంటిని గృహయజమాని తరచు పరిశీలించుచు మరమ్మతుకావలసిన భాగమును వెంటనే బాగు చేయించుచుండవలయును. ఎక్కడయినను కొద్దిమరమ్మతు కావలసినను దానిని వెంటనే చేయించినయెడల కర్చు మితముగా యుండును. దానిని నిర్లక్ష్యముచేసినయెడల యెక్కువ మరమ్మతుకోరుటచే వ్యయము అధికమగును. ఇందున కుదాహరణము. గదిలోనిగచ్చు యెక్కడయినను కొద్దిగా తొలగిపోయినప్పుడు వెంటనే మరమ్మతు చేయించినయెడల గదియంతయు పరిశుభ్రముగా ఉండును. దీనిని నిర్లక్ష్యము చేసినయెడల క్రమముగా గదిఅంతయుగోతులుపడి కుడుచుటకైనను వీలు

లేక అసహ్యాకరముగనుండును. అట్టిస్థితియందు గదియందుండు గచ్చునంతను పగులగొట్టి అంతను మరమ్మతు చేయవలసి వచ్చును. మొదట కొద్దిసొమ్ముతో కథతేరెడు మరమ్మతు తుదకు అధికవ్యయముతోగాని సమాప్తికానేరదు.

ఇల్లుమరమ్మతుచేయవలసినకాలము:—ఈదేశమునందు యీపని వేసవికాలమునందు చేయుట మంచిది. ఇంటికప్పు శిథిలమయినయెడల వానకురియగనే ఇల్లు తడియుటయేగాక ఇంటిలోనుండు సామానులమీదను, పరుపులమీదను, పుస్తకములమీదను నీరుకారుటచే అవిచెడిపోవును. అట్టితేమగల యింటిలో కాపురముచేయువారు శైత్యము, దగ్గు, జ్వరముచే బాధపడుచు అనారోగ్యకరముగా నుందురు. ఇంటిమరమ్మతు వర్షకాలమున తలపెట్టుట బుద్ధిమంతులకు లక్షణముగాదు. సున్నపుపనిగాని మట్టిపనిగాని చేసినవెంటనే వర్షములు కురిసినయెడల అవి కరిగిపోవును. ఎండకాలమునందే వీనిని పూర్తి చేసినయెడల అవి గట్టిపడి వర్షకాలమునందు బాగుగయుండును. కావున వర్షకాలము ఒకనెలకు సంభవించుననగా పెంకు తిరగ వేయించుట, గోడలకు, ఇండ్లకు మరమ్మతులు వీనిని పూర్తి చేయవలయును.

ఇంటికి సున్నముకొట్టించుట:—ప్రతియింటికిని సంవత్సరమునకు అధమము ఒకసారి సున్నము కొట్టించవలయును. సున్నము గుల్లసున్నమై యుండవలయును. కాల్చినగుల్లమీద వేడినీళ్లు పోసినయెడల ఉడుకు బయలుదేరి అది మెత్తనిసున్నమగును. దీనిని పలుచగాచేసి గోడలకు ఇరుప్రక్కల వ్రాయ

వలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ఇల్లు అందముగను పరిశుభ్రముగను ఉండుటయేగాక ఇంటియందలి విషవాయువులను సున్నము హరింపజేయుటచే అందు కాపురముండు మనుజులకు ఆరోగ్యకరముగనుండును. సున్నము వేసిన ఇండ్లయందు పెట్టిన దీపములు కాంతిగానుండును. ఈదేశమునందు సంక్రాంతి పండుగకు ముందు ఇండ్లకు సున్నముకొట్టించు ఆచారము మంచిది. సంక్రాంతిపండుగ వర్షకాలముయినతరువాత వచ్చునది కావున వర్షకాలమునందు ఇంటచేరిన విషవాయువులు యీసున్నముచే సంహరింపబడును. సున్నము తయారుచేయునప్పుడు మంచినీటిని ఉపయోగించవలయును గాని ఉప్పునీటిని ఉపయోగించరాదు. ఉప్పునీటితో తయారుకాబడిన సున్నము పెత్తికలుకట్టి రాలిపోవును. సున్నపునీటిలో అగిసిమాను కలిపినయెడల వెల్ల బాగుగా అంటుకొనును. సున్నముకొట్టిన గోడలను కాపురముండువారు యెల్లప్పుడు పరిశుభ్రముగా యుండులాగున చూచుచుండవలయును. చేతులనుండు మురికిని, కాటుకను కొందరు గోడలకు పాముచుందురు. మరికొందరు తెల్లనిగోడలమీద తాంబూలము నమలినఉమ్మిని వేయుచుందురు. పొగచుట్టలు కాల్చువారు గోడలమీద ఉమ్మి వేయుదురు. దాసీవాళ్లు వెల్లగోడలమీద వేడనీళ్లు జల్లెదరు. ఇవి అన్నియు అసహ్యాకరమగు పనులే. గృహయజమానురాలు ఇట్టిపనులు జరుగకుండా చూచుచుండవలయును. ఎక్కడయినను గోడ మకిలిఅయినయెడల వెంటనే అక్కడ సున్నము పామించవలయును.

ఇంటియావరణ దొడ్ల పరిశుభ్రత:—ఇంటినే గాక ఇంటియావరణనుకూడ పరిశుభ్రముగా యుంచులాగున గృహయజమానురాలు చూచుచుండవలయును. సాధారణముగ దొడ్లలో ఒకచోట పెంటకుప్పలు, ఒకచోట పారవేసిన విస్తరాకులు, ఒకచోట పేడకుప్పలు, మరియొకచోట పడిపోయిన చెట్లు, లేకపాదులు యుండుటచే చూచువారికి దొడ్డి అల్లకల్లోలముగా నుండును. పెంటకుప్పలనుండి బయలుదేరు విషవాయువులవలన దొడ్డిలో సంచరించు మనుజులకు అనారోగ్యకరముగానుండును. దొడ్డిలో ఒకమూలను గొయ్యిత్రవ్వించి పెంటపోగులు, ఉపయోగించిన విస్తళ్లు, కూరలు తరుగగా బయలుదేరిన చెత్త మొదలగువానిని ఆగోతిలో వేయుచుండినయెడల అవి అక్కడనే శిథిలమయి ఒకటి రెండు సంవత్సరములకు మంచి యెరువగును. ఈయెరువు దొడ్డిలోనిపాదులకును, మొక్కలకును, బాగుగా ఉపయోగించును. పడిపోయినచెట్టును బద్దలుకొట్టించి పొయ్యిలోనికి ఉపయోగించవలయును. దాని ఆకులను పైనుదహరించిన గోతిలో పడవేయవలయును. ఇంట పాడిపశువులున్నయెడల అవి తొక్కివేసిన గడ్డిని ఒకగోతిలోను, పేడను మరియొకగోతిలోను వేయుచున్నయెడల క్రమముగా పేడను పిడకలుగా చేయించుకొనవచ్చును. తొక్కివేసినగడ్డిని పొలములకు ఎరువుగా పంపవచ్చును.

నౌకరులు (Servants)

నౌకరులు మంచివారయినయెడల గృహయజమానులకు కలిగెడుసుఖ మింతింతయని చెప్పనలవిలేదు. మంచినౌ

కరు తల్లికంటెకూడ విలువగలదని చెప్పెడు సామెతకూడ గలదు.

నౌకరులసంఖ్య:—నౌకరులసంఖ్య సంసారముయొక్క స్థితిగతులనుబట్టియు వారి ఆధిక్యతనుబట్టి యుండవలయును. సాధారణముగా పట్టణములయందు కాపురముండువా రెక్కువమందినౌకరులను, పల్లెటిగ్రామములయందుండువారు తక్కువమంది నౌకరులను ఉంచుకొనెదరు. ధనికులయినయెడల పదునైదు లేక ఇరువదిమంది నౌకర్లవరకు పెట్టుకొనెదరు. పేదకుటుంబములకు చాకలి, మంగలి తప్ప యితరనౌకరులుండనే యుండరు.

మధ్యస్థితిలోయున్న కుటుంబమునకు పట్టణమం దేడుగురును పల్లెలయందు అయిదుగురును నౌకర్లు కావలసియుండును.

పట్టణమునందు

సాధారణముగ అన్నిపనులకుపయోగించు	
నౌకరు	1 డు
వంటమనిషి	1
దాసి	1
బండితోలువాడు	1
తోటమాలి	1
మంగలి	1
చాకలి	1
మొత్తము	7

పల్లెటి గ్రామమునందు

అన్ని పనులకుపయోగించు నౌకరు	1 డు
దాసి	1
బండితోలువాడు	1
చాకలి	1
మంగలి	1
మొత్తము	5

ఇంటియందుండుపనికి తగినట్టుగా నౌకర్లనేర్పరచుకొనవలయును. పనితక్కువగానుండి నౌకరులెక్కువగా యున్నయెడల వారికి పనిలేకపోవుటవలన సోమరులై ఒకరితోనొకరు తగవులాడుకొనుటయందో లేక జూదమాడుకొనుటయందో కాలముగడుపుచు వారు చేయవలసిన కొద్దిపనినికూడ పాడుచేయుదురు. ఇది యట్లుండగా ఇంటియందు పని అధికముగానున్నప్పుడు కొద్దిసంఖ్యగల నౌకరులను పెట్టుటకూడ హానికరము. నౌకరులు కొద్దిగాయుండుటచే వారికిపని అధికమగును. అందువలన వారికి విసుగుదల, నిరుత్సాహము, అనవ్యక్తతకూడ సంభవించును. పనిపాటలు బాగుగ జరుగనేరవు.

నౌకరుల నిర్వాహకము:—ఏనౌకరుకును పనిఅధికముకాకుండులాగునను, మిక్కిలి తక్కువకాకుండులాగునను, తగుమాత్రము నౌకరులనేర్పరుచుము. ప్రతినౌకరు చేయవలసినపనిని విధించుము. ఆపనిని బాగుగాచేయవలయునని చెప్పి అందుకు అతనిని జవాబుదారీగయుంచుము. క్రొత్తగా

నౌకరునేర్పరచినప్పుడు ముందుగా నీవు శ్రమపడి అయినను అతను చేయవలసినపనిని నేర్పుము. పనినేర్పినతరువాత పనిని బాగుగాచేయుమని అతనికి విధించుము.

ప్రతినౌకరు తనపని యేదియో గుర్తించి దానిని సకాలములో చేయుచుండవలయును. గృహయజమానులు జాగరూకులయినయెడల ఇంటపనులు గడియారమునందు గంటలు కొట్టుమాదిరి జరుగుచుండును. ఉదయమునను సాయంకాలమునను ఇల్లు పరిశుభ్రముగా యుండును. బజారువస్తువులు యుక్తకాలమునకు ఇంటచేరును, భోజనము వేళకు తయారగుచుండును. యజమానికి కచేరిసమయమునకు బండి సిద్ధమగుచుండును. ఇట్లుగాక నౌకరులు తాము చేయుపనులను తమకు యిష్టమయిన కాలమందును, ఇష్టమువచ్చినట్లు చేయుచుండినయెడల ఇంటి జరుగుబాటుకు చాలా భంగము కలిగి ఇల్లు తారుమారగుచుండును.

ఇంటికి బంధువులు రానైయున్నప్పుడుగాని, యజమానుడు కచేరికి పోవుకాలము మారినప్పుడుగాని, యితరసమయములయందుగాని మామూలుక్రమము మార్చవలసి వచ్చినప్పుడు యజమానుడు ఒకరోజుకు ముందుగా నౌకర్లకు తెలియచేయవలయును. లేనియెడల ఆరోజున జరుగవలసిన పనులకు భంగము కలుగును. నౌకరులుచేయు పనులయందు వారికి ఉత్సాహము కలిగించినయెడల వారాపనులు చేయుటయందు ఒకవిధమయిన గర్వమును, సంతోషమును పొంది గృహయజమానులకు సహకారులై కుటుంబమునకు సౌఖ్యము

కలుగచేయుదురు. నౌకరులు చేసినపని బాగున్నప్పుడు అది బాగున్నదని యజమానుడు పలికినమాటలు వారికి యెక్కువ యుత్సాహమును కలిగించును.

నౌకర్లయెడల గృహయజమానులు జరిగించవలసిన విధులుగూడ యున్నవి. వారు చేయుపనులకు తగిన జీతములను ప్రతినెలకు సరియయిన కాలమునందు ఇచ్చుచుండవలయును. చేసినపనికి జీతమును బిగబట్టుకొనుట యజమానునికి ధర్మముకాదు.

నౌకరులకు జరిమానా విధించుట సాధారణముగా మంచిపనికాదు. ఒకప్పుడు జరిమానా వేయవలసివచ్చినను నౌకరులు క్రమముగా పనిచేయుచున్నయెడల ఆసొమ్మును తిరిగి యిచ్చివేయవలయును. చాకలివాడు బట్టలు దిగబెట్టుకొన్నయెడల వానికి జీతము బిగబెట్టినను అట్టి బట్టలు తెచ్చినతోడనే వానికి సొమ్ము ఇచ్చివేయవలయును. చేసిన పనికి కూలి యియ్యకతప్పదు. సాధారణముగా నౌకర్లకు తరచు జరిమానాలు విధింపబడు ఇంటియందు వారు సరిగా పని నెరవేర్పకపోవుట మనము చూచుచున్నాము.

నౌకరుల క్షేమమును గురించియు, వారిసౌఖ్యమును గురించియు కూడ గృహయజమానులు ఆలోచించుచుండవలయును. వారు చేయలేనిపని నియ్యరాదు. దినమందు వారికికూడ విశ్రాంతి నియ్యవలయును. కొందరియిండ్లలో నౌకరులకు జీతమునకు బదులుగా అన్నము, బట్టలను ఇచ్చెదరు. పెట్టబడు అన్నము పరిశుభ్రముగా యుండవలయును.

గాని రెండు మూడుపూటలనుండి నిలవచేసిన అన్నము పెట్టరాదు. ఇచ్చెడుబట్టలు సరిపడునవిగను గట్టివిగను యుండవలయును. నౌకరులు పరుండుటకు నియమించిన స్థలములు పొడివిగ ఉండవలయును. వారి కేవిధమయిన బాధలను గల్పించరాదు. వారు వ్యాధిగ్రస్థులయినయెడల ఔషధము యిప్పించి బాగుచేయవలయును. నౌకరులు పేదవారగుటచే వారికి ధనాపేక్ష యుండకమానదు. కావున సొమ్ముగాని నగలనుగాని, వెండిపాత్రలనుగాని గదులలో పైన యుంచరాదు. ఇంటిలో అధమము ఒక గదియైనను నౌకరులు రాకూడనిది యుండవలయును. ఆగదియందు విలువగల సామానులు, సొమ్ము, నగలు పెట్టెలో ఉంచుకొనవలయును. సాధారణముగా మన ఆడువాండ్రు తమ కంటెలను, కాసులపేర్లను రాత్రి పరుపుక్రింద పెట్టి ఉదయమున మరచి తమకృత్యములను నెరవేర్చుకొనుచుందురు. అవి పోయినయెడల నౌకరులను బాధించుటకంటె అట్టి నగలను క్రమముగా జాగ్రతపెట్టుకొనుట మంచిది. ఎప్పుడయినను విలువగలసామానులు నౌకరులకు వప్పచెప్పవలసివచ్చినప్పుడు చెప్పి వప్పచెప్పవలయును. అప్పుడు వారు నమ్మకమునకు భంగము కలుగచేయరు.

౪ ఆహారము-పానీయములు (Food and drink)

కుటుంబమునకు ఆరోగ్యమగునట్టియు రుచికరమగునట్టియు ఆహారమును సమకూర్చుట గృహయజమానురాలి విధులలో ముఖ్యమయినది. ఆహారమును మెలకువతో తయారు

చేయుటకు దాని యొక్క స్వభావమును దాని ఉపయోగములను నేర్చుకొనవలసియున్నది.

ఆహారాంశములు

మన శరీరములయందు ముఖ్యముగా మూడువిధములగు పదార్థములున్నవి. అవి (1) క్రొవ్వు (2) మాంసము (3) ఎముకలు. మనము భుజించెడు ఆహారము యీమూడు విధములుగ మారుచుండును. కావున మనశరీరములయందు క్రొవ్వును పుట్టించునట్టియు, మాంసమును తయారుచేసి కండరములను వృద్ధిపరచునట్టియు, ఎముకలుగామారి వానిని దృఢపరచునట్టియు ఆహారమును భుజింపవలెను.

ఉష్ణకృత్తులు

మన శరీరమందలి క్రొవ్వుపదార్థము మనకు ఉష్ణమును కలిగించి శరీరమును వెచ్చగానుంచుచున్నది. క్రొవ్వుగామారునట్టి ఆహారపదార్థములకు ఉష్ణకృత్తులనిపేరు. వీనియందుండు బొగ్గుసారము ప్రాణవాయువుతో గలియుటచే ఉష్ణము బయలుదేరును. మనదేశమందు ఆహారముగవాడబడు ఉష్ణకృత్తులు నెయ్యి, పంచదార, బెల్లము, కూరగాయలలోనుండు పిండిపదార్థము, నువ్వులనూనె, కొబ్బరినూనె, ఇవియన్నియు క్రొవ్వును కలుగజేయును. వీనిని అధికముగా భుజించువారు స్థూలకాయులగుదురు. చిన్నపిల్లలు దృఢముగ నెదుగవలయును గావున వారికిట్టి పదార్థములను పెట్టుచుండవలయును. పిల్లలకు బెల్లము, పంచదార మిక్కిలిప్రీతి. ఇవి క్రొవ్వునుగలిగించు పదా-

ర్థములు కావున వీనిని స్వేచ్ఛగా వారిని తిననీయవలయును. మిఠాయిలు మొదలగు తీపిపదార్థములను వారికి భోజనముతో పాటు పెట్టుచుండవలయును. కాని భోజమునకు భోజనమునకు మధ్యను వారిచే తినిపించుచున్నయెడల ఆకలి మందగించును. ఎదిగినమనుష్యులకు తీపిపదార్థములయందు వాంఛయుండదు గాని వారు నెయ్యి, నూనె, కూరగాయలు భుజించెదరు. ఇవి కూడ శరీరమునందు క్రొవ్వునుజేర్చును. స్థూలముగ నుండువారు యీపదార్థములను అధికముగా తినరాదు. సన్ననిశరీరమంగలవారు వీనినెక్కువగా తినుట మంచిది. ఈపదార్థములయందు బొగ్గుసారము, ప్రాణవాయువు, జలవాయువు ఇమిడియుండును.

మాంసకృత్తులు

ఈదేశమందు వాడబడు ఆహారపదార్థములలో మాంసమును వృద్ధిజేయునవి మాంసము, చేపలు, కోడిగుడ్లు, వరిబియ్యము, గోధుమలు, జొన్నలు, చోళ్లు, గంటెలు, వరిగెలు. వీనియందు బొగ్గుసారము, ప్రాణవాయువు, జలవాయువు గాక నత్రిజనికూడ యుండును. క్రొవ్వును కలుగజేయు పదార్థములయందు కంటె వీనియందు నత్రిజని యుండును కావున వీనికి మాంసకృత్తులని పేరు వచ్చినది. ఈపదార్థములు మాంసమును వృద్ధిచేసి శరీరమునకును, మెదడునకును, నాడులకును బలము నిచ్చును. పైన ఉదహరించిన ధాన్యములలో వరిధాన్యము అన్నిటికంటెను తక్కువబలము నిచ్చునది. విశేషముగ పని చేయని స్థితిమంతులు వరిఅన్నము తినియుండవచ్చునుగాని

పొలములలో పనిచేయునట్టి వ్యవసాయకులకు, ఇతరపనులు చేయు కూలీలకును యీఅన్న మిచ్చు బలము చాలదు కావున వారు జొన్నలు, చోళ్లు, గంటెలు మొదలగునవి భుజింతురు. ఇవి వరిధాన్యముకంటె చవుకగకూడ నుండును. వీనిని తిని వారు బలాఢ్యులుగ నుందురు. వరిఅన్నము తినువారి కింత బలముండదు. చేపలు మెదడునకు బలము కలిగించును. మనః పరిశ్రమ చేయువారు వీనిని భుజింతురు. కోడిగుడ్లుకూడ శరీరమునకు బలము నిచ్చును.

ఎముకలను వృద్ధిజేయు పదార్థములు, లవణములు.

మనశరీరమందలి ఎముకలను వృద్ధిచేయుట కిట్టిపదార్థములు కూడ నుండవలయును. ఎముకలను వృద్ధిచేయునవి సున్నపులవణములు. ఈలవణములు సాధారణముగ పాలయందును జున్నుయందును, తాంబూలమం దుపయోగించు సున్నమందును కలవు. మనము భుజించెడు ఆహారమందు సున్నపులవణములు లేనియెడల మన యెముకలు మెత్తబడును. కొందరి పిల్లలకు దొడ్డికాళ్లుండును. ఇందుకు కారణము అట్టి పిల్లలు భుజించుపదార్థమందు సున్నపులవణములు లేకపోవుటయే. అందువలన యెముకలయందు బలములేక అవి శరీరభారమువలన వంగును. మనము భుజించు ఆహారమందు సున్నపులవణము లేగాక ఇనుము కలిసిన లవణములు, క్షారములు, భాస్వరము, మామూలు ఉప్పుకూడ నుండవలయును.

ఇనుము:—మనరక్తమునకు కావలసిన పదార్థమిదియే. రక్తమందిది లేనియెడల శరీరము పాలిపోయి తెల్లబడి నీరసించును. అట్టి సమయములయందు వైద్యులు ఇనుము కలిసిన ఔషధము నిత్తురు. ఇనుము కలిసిన లవణములు ఎఱ్ఱని నేలయందు త్రవ్వబడిన బావినీటియం దుండును. అట్టినీరు త్రాగుట ఆరోగ్యకరము. త్రాగెడు నీటియందు తుప్పుపట్టిన మేకును వైచినయెడల ఇనుము క్రమముగ నీటిలో కరగిపోవును. ఆనీటిని వడబోసి త్రాగినయెడల శరీరమునకు బలము గలుగజేయును. ఇనుము ఉర్లగడ్డలు, బటాణీలు, జొన్నలు మొదలగు వాటియందును, పాలు మాంసములందును మిళితమై యుండును.

ఇతర లవణములు.

మన ముపయోగించు ఉప్పు ఆహారపదార్థములలో ముఖ్యమయినది. జీర్ణమునకు ముఖ్యసాధనములయిన జాఠరరసమందును పైత్యరసమందును యున్న లవణమిదియే. పేదజనులు ఉప్పు కలిపిన గంజితోనే ఆరోగ్యవంతులుగా నుందురు. ఇది యెంత చవుకగ నుండిన నంతమేలు. క్షారములు ఎప్పటికప్పుడు కోసిన కాయగూరలయందును, పండ్లయందును ఉండును. వీనిని తరుచు తినుచుండవలయును. భాస్వరము మెదడునకు కావలయును. ఇది విశేషముగ గోధుమలయందును, చేపలయందును ఉల్లిపాయల యందును గలదు.

మనదేశమం దుపయోగించు ఆహార ద్రవ్యముల విషయమై యీక్రింద వివరముగా తెలుపబడినది.

శాకాహారములు:—వీనియందు మాంసకృత్తులును, పిండిపదార్థములును, చక్కెరయు, క్రొవ్వుపదార్థములును ఉండును

కాని పిండిపదార్థములును, చక్కెరయు అధికముగనుండును. పప్పుదినుసులయందుమాత్రమే మాంసకృత్తులు అధికముగ నుండును. బటాణీగింజలు, చిక్కుడుగింజలు, కందులు మొదలగువానియందు నూటికి 20 వంతునను, కొన్ని కాయధాన్యములయందు నూటికి 10 వంతునను మాంస కృత్తులుండును. శాకాహారములను 5 భాగములుగ విభజింపవచ్చును.

(1) ఆహారముగా వాడుకొనుధాన్యములు (2) పప్పుదినుసులు (3) వేళ్లు, దుంపలు (4) పచ్చనిశాకములు (5) పండ్లు.

1. ఆహారముగా వాడుకొనబడు ధాన్యములు:— ఏ దేశమునందు ఏధాన్యములు విరివిగా పండునో ఆ ధాన్యములు ఆ దేశీయులకు జీవనాధారమగు ముఖ్యాహారములు. వడ్లు, చోళ్లు, గోధుమలు, జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు మొదలగునవి యన్నియు ధాన్యములలో జేరును. ఈ ధాన్యములందు భాస్వరము, సున్నము, క్షారము, ఇనుము మొదలగునవి యుండునుకాని క్రొవ్వుపదార్థము, మాంసకృత్తులును మిక్కిలి తక్కువగనుండును. కావున వీనినే ప్రత్యేకముగ భుజించినయెడల శరీరమునకు ఆవశ్యకములైన పదార్థములన్నియు సమకూడవు. కాబట్టి వీనిలో పప్పుదినుసులను క్రొవ్వుపదార్థములను చేర్చి భుజింపవలయును. అధికమైన నేతితోను, పిండివంటలతోను కూడిన అన్నమును భుజించినయెడల స్థూలకాయులగుదురు. అట్టివారు బాగుగ పనిచేయలేరు. కొంచెము పనిజేసినను అలసిపోవుదురు. కావున నెయ్యి తక్కువగను, పప్పుదినుసులు ఎక్కువగను భుజించవలయును.

ధాన్యములవిషయమై ఈక్రింది సంగతులను గమనింపవలయును. వరిధాన్యమును కుప్పనూర్చిన పిదప అథమపక్షము 6 నెలలైనను నిలువజేయవలయును. క్రొత్తబియ్యము అనారోగ్యకరము. అజీర్ణమును, విరేచనములను కలిగించును. మరబియ్యముకంటె దంపిన బియ్యము మంచివి. బియ్యమును అరగదంపకూడదు. బియ్యమందు తవుడుపదార్థమే బలము నిచ్చునది. సగము ఉడికిన ఉప్పుడుబియ్యము చాలమంచివి. బియ్యమునందుండెడు పిండిపదార్థము సులభముగ జీర్ణమగుటవలననే యెక్కువమంది జనులు దీనిని ఆహారపదార్థముగ ఉపయోగింతురు. అత్తిసరు అన్నము వార్చినఅన్నముకంటె మంచిది. అన్నము వార్చుటవలన దానియందుండెడు మాంసకృత్తులును లవణములును నీటితో గలసి గంజియై బయటికి పోవును. కావున అన్నమందు సారము తక్కువగ నుండును. వార్చెడు గంజియు అన్నముతో కలుపుకొని తినినయెడల అది అత్తిసరు అన్నమువలెనే బలమునిచ్చును. వరిధాన్యమునందుకంటె చోళ్ళయందు మాంసకృత్తులును, నూనెయును, ఖనిజపదార్థమును ఎక్కువగ నుండును. కాబట్టి చోళ్లు వరిబియ్యముకంటె ఎక్కువ పుష్టిని కలుగజేయును. అలవాటులేని జనులకు ఇది ఇష్టముగా నుండదు. దీనిని కూలిపనిచేయు బీదవారలు విస్తారముగ ఉపయోగింతురు. చోడియన్నము చెడిపోకుండ చాలకాలము నిలవ యుండును. కాబట్టి బీదవారు దీనిని మరింత ఎక్కువగ వాడుదురు. జొన్నలు, కొర్రలు, గంటెలు మొదలగు ధాన్యములు వరిధాన్యముకంటె చాలమంచివి.

కాని గోధుమలంత మంచివికావు. గోధుమలయందుమాంసకృత్తులు బాగుగ కలవుగాని నూనె కొంచెమయినను లేదు.

2 పప్పుదినుసులు:—వీనియందు మాంసకృత్తులు అధికముగనుండును. ఇవి బాగుగ ఉడికినగాని సులభముగా జీర్ణము కావు. శాకాహారులు దినమునకు రెండు మొదలు నాలుగు ఔన్సుల వరకు పప్పును భుజింప వలయును. ఇంతకంటె నెక్కువగ భుజించుట ఆరోగ్యకరముకాదు. ఈజాతి చెట్లయొక్క పచ్చికాయలును, చిగురుటాకులును భోజనమునకు అనుకూలముగనే యుండును. పిండి పదార్థముతో నిండియున్న వరిధాన్యములయందలి లోటుపాటులను ఈ పప్పుదినుసులు చాలవరకు కూడతీయును. పప్పుదినుసులయందు మాంసకృత్తులును, నూనెయును, ఖనిజపదార్థమును విస్తారముగ నుండును. కావున వీనిని భుజించిన యెడల వేరుగ మాంస మక్కరలేదు.

3. వేళ్లు, దుంపలు:—వీనియందు ముఖ్యముగ పిండి పదార్థము, లవణములు నుండుటచే నివి ఆహారద్రవ్యములుగా నుపయోగించును. వీనిలో బంగాళదుంపలు, కంద, చామ, ముల్లంగి, పెండలము, పాలగుండ మొదలైనవి చేరియున్నవి. వీనియందు నత్రిజని మిక్కిలి తక్కువగ నుండును. కొబ్బరి జాతిలో ఒకవిధమైన చెట్లకొమ్మలలోనుండు బెండువల్ల తయారుచేయబడిన సగ్గుబియ్యము పిండిపదార్థముతో నిండి యుండును. ఇదియు నీజాతిలోనిదే.

4. పచ్చనిశాకములు:—ఇవి ఆహారపదార్థములలో ముఖ్యమయినవి. ఇవి శరీరమునకంతగా బలమును కలుగజేయకపోయినను వీనియందు గల లవణములనుబట్టి వీని కింతప్రాముఖ్యత వచ్చినది. ఇవి భోజనమందు కొంత మార్పును కలుగజేసి రుచిని బుట్టించును. నావికులకును పచ్చనికాయగూరలు తరుచుగ తినని వారికిని లవణరక్తమను ఒకవిధమయిన వ్యాధి (Scurvy) సంభవించును. దీనికి చిహ్నము చిగుళ్లనుండి రక్తము కారును. పచ్చని శాకములను తినుటవలన ఈ వ్యాధి రానేరదు. శాకములయందుగల ఒకవిధమయిన పదార్థము వానికింత ప్రాముఖ్యత నిచ్చుటకు రెండవకారణము. ఇది కొంచెము హెచ్చు తగ్గుగా పిండి పదార్థమును పోలియుండును. కాని యిది పిండిపదార్థమువలె సులభముగ జీర్ణముకాదు. ఇది ప్రేవులయందు ప్రవేశించి అచ్చట ముద్దవలె నేర్పడి వానికి కదలికబుట్టించి మలబద్ధము కలుగకుండజేయును. పూర్తిగ జీర్ణమయ్యెడు ఆహార పదార్థములను భుజించిన యెడల మలబద్ధము కలుగును. ఆహారనాళము సన్నగించును. కావున మాంసాహారులుకూడ శాకాహారములను తప్పక తినుచుండ వలయును.

కొన్ని కూరగాయలు శరీరమునకు పుష్టిని గలుగజేయును. చిక్కుడుజాతిలోని పచ్చికాయలును, వంకాయలు, బెండకాయలు మొదలగునవి బలమును కలుగజేయును. ఆకుకూరలు అంత బలమునియ్యవు. కాని పైన ఉదాహరించిన వ్యాధి రాకుండ కాపాడును. గుంటూరుదోసకాయయందును, గోంగూరయందును ఇనుముకలసినలవణము లున్నందున నివి రక్తమును బాగుచేయును.

5. పండ్లు:—పండ్లయందుగల రసములు శరీరమునందు వ్యాధిబీజములను సంహరించి ఆహారనాళమును పరిశుభ్రముగ నుంచును. పండ్లయందు మంచిచక్కెర గలదు. ఈచక్కెర అతిసులభముగ జీర్ణమగును. పండ్లయందుండు రసములు వ్యాధి బీజములను హరించును గావున అప్పుడప్పుడు భోజనము మాని యుపవాసము చేసి ఫలములనే భుజించినయెడల ఆహార నాళము శుభ్రపడును. మలబద్ధము పోవును. కాలేయసంబంధమయిన వ్యాధులకు ఉపశమనము గలుగును. వ్యాధులకు ఔషనములకంటె ఫలములు ఎక్కువ ఉపయోగములును, తక్కువ విలువగలవియును అయియున్నవి. కావున వీనిని నిరాకరించరాదు. సరిగా పక్వమునకు రానిపండ్లు, మిగుల మాగిన పండ్లు ఆరోగ్యమునకు భంగము గలిగించును.

పండ్లయందు విస్తారముగ నీరును, రసములును, లవణములును ఉండును. అనేకరకముల ఫలములయందు చక్కెర, నూనెకూడ ఉండును. పండిన తియ్యని సీమరేగుపండ్లు సులభముగ జీర్ణమగును. ప్రథమభోజనమునకు అరగంటకుముందు ఈపండ్లను పుచ్చుకొనినయెడల ఆరోగ్యము గలుగును. ఔషధముకంటె నివి ఎక్కువ పనిచేయును. అన్ని పండ్లలోను, అరటిపండ్లు, రామాఫలములు శరీరమునకు ఎక్కువబలమును గలుగజేయును. అనాసపండ్లు మిగుల రసవంతముగను, అతిమధురముగను ఉండును. శరీరమునకు బలమునిచ్చుపండ్లలో అరటిపండ్ల తరువాత ద్రాక్షపండ్లను జెప్పవచ్చును. అజీర్ణవ్యాధిచే బాధపడెడు వారలు వీనిని భుజించినయెడల ఆరోగ్యవంతులగుదురు. పుచ్చకాయలయందుండు తియ్యనిరసము మంచినీళ్లవలె దాహమును సులభముగ పోగొట్టును. వీనియందు కొద్దిగ చక్కెరకూడ ఉండును. నిమ్మపండ్లరసము ఆరోగ్యకరము. మామిడిపండ్లయందు తియ్యనిరసము రక్తమును శుభ్రపరచును. పండ్లు ఏవయిన దొరకినయెడల ప్రథమభోజనమునందు మితముగ పుచ్చుకొనుట యుక్తము. ఆకలియగునప్పుడుగాని రాత్రి కడుపార భోజనము చేసినపిమ్మటగాని పండ్లనుభుజించుట మంచిదికాదు. రేకుడబ్బాలలో పెట్టబడి అమ్మకమునకు వచ్చెడు పండ్లను భుజించుటవలన జీర్ణకోశమునందు వ్యాధి పుట్టును. అట్టిడబ్బాలు సాధారణముగ లోహములతో చేయబడుటచేత పండ్లరసములు లోహములతో గలసి విషతుల్యములగును.

కాయలు:—వీనియందు నీరు తక్కువగ నుండును. నూనెయు, లవణపదార్థములును అధికముగనుండును. కావున నివి దేహమునకు బలమును సమకూర్చును. వీనిని చక్కగ నమలి తినవలయును. లేసియెడల సులభముగ జీర్ణముగావు. కాయలలో కొబ్బరికాయను తప్ప మరిదేనిని ఆహారపదార్థముగ ఉపయోగింపరు. శాంతమహాసముద్రములోని ద్వీపముల యందలి జనులు కొందఱు పూర్తిగా కొబ్బరికాయలను తినియే జీవింతురు.

మాంసాహారము:—మాంసము మాంసకృత్తులను, క్రొవ్వుపదార్థములనుకూడ నిచ్చును. ఇది రెండు విధములు, 1 ఎఱ్ఱనిమాంసము, 2. తెల్లని మాంసము. గొడ్డుమాంసము,

దూడమాంసము, గొఱ్ఱెమాంసము, గొఱ్ఱెపిల్లమాంసము, పందిమాంసము, వేటజంతువులమాంసము, సాలమను చేపలమాంసము, ఇవియన్నియు ఎఱ్ఱని మాంసపు జాతిలో జేరును. చేపల యొక్కయు, కోడి, బాతు మొదలగు గృహపక్షుల యొక్కయు మాంసము తెల్లని మాంసపుజాతిలో జేరును. ఎఱ్ఱని మాంసములకంటె తెల్లని మాంసములే సులభముగా జీర్ణమగును. అన్నిటిలో గొడ్డుమాంసము మిగుల శరీరపుష్టిని గలుగజేయును. కాని, యది సులభముగా జీర్ణము కానేరదు. కావున దీనిని పొలములయందు పాటుబడి పనిచేయు దృఢకాయులు భుజించుట మంచిది. ఇంటియందు కూర్చుండి పనిచేయు సుకుమారులకు ఇది యనుకూలమయిన ఆహారము కాదు. గొడ్డుమాంసములలోకెల్ల లేతగనుండు దూడలయొక్క మాంసము ప్రశస్తము. గొఱ్ఱెమాంసము గొడ్డుమాంసమునకంటె సులభముగ జీర్ణమగును; కాన దీనిని సుకుమారులును రోగులును గూడ భుజింపవచ్చును. మూడు సంవత్సరములు వయస్సుగల గొఱ్ఱె యొక్క మాంసము శ్రేష్ఠము. అందులో తొడలమాంసము మృదువయినది. గొఱ్ఱెపిల్లమాంసమునందు నీరు విస్తారముగ నుండును. గొఱ్ఱెమాంసముకంటె నిదికష్టతరముగ జీర్ణమగును. మేకమాంసము నల్లగను, గట్టిగను ఉండును. పందిమాంసమునందు క్రొవ్వు అధికముగ నుండును. కాన అది సులభముగ జీర్ణము కానేరదు. సూక్ష్మజీవులు తక్కిన జంతువులనుకంటె పందులను ఎక్కువగ ఆశ్రయించుకొని యుండును. కావున పందిమాంసమును ఎక్కువ కాలము ఉడకనీయవలయును. ఉప్పులో ఊరవేసి యెండబెట్టిన పందిమాంసము పట్టి పంది

మాంసముకంటె సులభముగ జీర్ణమగును. క్రొవ్వు అధికముగ గల మాంసాహారములలోకెల్ల ఇదియే శ్రేష్ఠమయినది.

మాంసమును కొనునప్పుడు గమనించవలసిన విషయములు:— కండరములు తేటుగను, బింకముగను, గట్టిగను ఉండవలయును. అందు రక్తము అధికముగ నుండరాదు. క్రొవ్వుపదార్థము గట్టిగను కొంచెము పసుపువర్ణముగలిగిన తెలుపుచాయగలదియై ఉండవలయును. ఇందు రక్తము ఉండగూడదు. మాంసము ఇంపుగా వాసనవేయుచుండవలయును. కుళ్ళినకంపు కొట్టగూడదు. మెత్తనిమాంసము, ఆకుపచ్చని రంగుగల మాంసము భుజించుటకు పనికిరాదు.

చేపల యొక్క మాంసము:— కసాయిదుకాణమునందు దొరకు జంతుమాంసమునందుకంటె చేపలమాంసమునందు ఎక్కువ నీరును తక్కువ నత్రజనియును ఉండును. కాని, ఇది సులభముగ జీర్ణమగునదియు, కొద్దివెలకు దొరకునదియునగు నాహారము. చేపలను తెల్లచేపలనియు, ఎఱ్ఱచేపలనియు రెండు విధములుగ విభజింపవచ్చును. సాలమను మొదలయిన, ఎఱ్ఱ చేపలమాంసము జీర్ణమగుట చాలకష్టము. తెల్లచేపలలో కొన్నిటియందు క్రొవ్వు ఉండును. కొన్నిటియందు క్రొవ్వు కొంచెమయినను ఉండదు. గండుమీను చేపయందు క్రొవ్వు లేదు. దీనిమాంసము సులభముగ జీర్ణముకానేరదు. క్రొవ్వు గలచేపలలో మిక్కిలి తక్కువ క్రొవ్వుగలవియే సులభముగ జీర్ణమగును. సున్నపుచేప, జెల్లచేప వీనియందు క్రొవ్వు స్వల్పముగ నుండును. కావున వీనిమాంసము సులభముగ జీర్ణ

మగును. సముద్రపు చేపలయందు క్రొవ్వు అధికముగ నుండును. కాన, వీనిమాంసము అంత సులభముగ జీర్ణము గాదు. నూటికి ఇరువదినాల్గు భాగములకంటె ఎక్కువ క్రొవ్వుగల మలుగుచేపల యొక్క మాంసము జీర్ణమగుట మిక్కిలి కష్టము.

నత్తలలో కీతలు సులభముగ జీర్ణము గావు. నీపియను చేపలు బలము కలుగచేయును, సులభముగ జీర్ణమగును. కాని యుడకబెట్టకుండ తినినయెడల జ్వరబీజములు అంకురించును. నత్తలయందును, సొరచేపలయందును విషపదార్థములున్నను వీనిని ఆహారముగా ఉపయోగింపవచ్చును.

క్రమముగ ఉప్పులో ఊరబెట్టి ఎండబెట్టిన చేపలు శరీరమునకు మంచివికాని, పేదలు సాధారణముగ వానిని కుళ్ళిపోయినస్థితియందు భుజించుచుందురు కావున, పేగులయందు వ్యాధికలుగుటయు కొందరు మరణమును బొందుటయు సంభవించును. చేపలలో కొన్ని యెల్లప్పుడు విషతుల్యములు; మరికొన్ని అప్పుడప్పుడు విషముగామారును. చెడిపోయిన నీరుగల చెరువులలో పెరిగెడు చేపలు విషమగును.

చేపను కొనునప్పుడు గమనింపవలసినవిషయములు:— పట్టితెచ్చినవెంటనే చేపలను భుజించుట మంచిది. క్రొత్తగా పట్టిన,చేపలు గట్టిగను బింకముగను ఉండును. వానికన్నులును, పొలుసులును తళతళ మెఱయుచుండును. చేపపయి పొలుసులు సులభముగ ఊడిపోయినయెడల అది నిలవచేపయని యూహింపవలెను. గాయముతగిలిన చేపలను భుజింపగూడదు.

పొట్టిగను, లావుగను ఉన్న చేపలు మంచివి. పొడుగుగను పలచగను ఉన్న చేపలు మంచివికావు.

కోళ్లు, బాతులు, వేటజంతువులు:—వీనియందు మాంసకృత్తులును, భాస్వరమును అధికముగ నుండును; క్రొవ్వు తక్కువగ నుండును. కావున, నివి సులభముగ జీర్ణమగును. వీనిని వండునపుడు మసాలా అధికముగ వేయగూడదు. పొట్టిబాతులయందును; బాతులయందును క్రొవ్వు యెక్కువగ నుండును. కావున వీనిమాంసము సులభముగ జీర్ణముగాదు. చిన్న జంతువులమాంసము ముసలిజంతువుల మాంసములకంటెను, ఆడుజంతువులమాంసము మగజంతువుల మాంసముకంటెను మృదువుగనుండును. ఒక్కొక్కజాతిజంతువులమాంసము సులభముగ జీర్ణమగును. మరికొన్ని జాతులజంతువులమాంసము జీర్ణము కాదు.

రక్తము:—ఇది సులభముగ జీర్ణమయ్యెడు విలువగల యాహారము. జంతువులను చంపినప్పుడు రక్తమును వృథాపోనీయ కూడదు. దీనిని సుగంధద్రవ్యములతో కలిపి, వంటనూనెతోగాని, నేతితోగాని వేయించుకొని తినినయెడల బాగుగ నుండును.

గ్రుడ్లు:—ఇవి యాహారమునకు బాగుగ పనికివచ్చును. వీనియందు మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థము అధికముగ నుండును. కోడిగ్రుడ్డునందు 70 పాళ్లు నీరును 30 పాళ్లు ఘనపదార్థములును ఉండును. అందుగల ఘనపదార్థములలో తెల్లగానుండెడి సొనయంతయు శ్వేతధాతువు. పచ్చని పదార్థము

నందు క్రొవ్వుపదార్థము, శ్వేతధాతువు, భాస్వరమును ఉండును. కోడిగుడ్లను ఎక్కువగ ఉడకనిచ్చిన యెడల అవి గట్టిపడి జీర్ణము గావు. నూనెగాని, క్రొవ్వుగాని, మైనముగాని, క్రొత్త గుడ్లకు రాచినయెడల గుడ్లు చెడిపోకుండ నిలవయుండును. 20 ఔన్సుల ఉప్పును ఒక అర్ధసేరు నీటియందుబోసి ఆఉప్పు నీటియందు కోడిగుడ్డును వేసినయెడల అది క్రొత్తదియయిన మునుగును. కాకున్న తేలిపోవును. ఈవిధముగ గుడ్లయొక్క మంచిచెడ్డలను తెలిసికొనవచ్చును. క్రొత్తగుడ్లు ఆరోగ్యకరము, పాతగుడ్లు విషతుల్యము.

ఆహారద్రవ్యములను నిలవజేసికొనువిధము.

మనము ఆహారముగ నుపయోగించు ద్రవ్యములలో నిలవ చేసికొనుట కనుకూలించునవి ధాన్యము, కందులు మినుములు, పెసలు, చింతపండు ముఖ్యమైనవి. వీనిని సంవత్సరమునకు కావలసినంత ఒక్కసారిగ కొనుటయే మంచిది. అందువల్ల మంచిరకమును ఒకేవిధమయిన సరకులును సంప్రాప్తమగును. క్రొత్తధాన్యమును రెండు మూడు నెలలు పాతర వేసికొనినతరువాత ఉపయోగించుట మంచిది. లేదా గాదెలోనో కొట్టులోనో బోసి కొంతకాలమున్నతరువాత ఉపయోగించవలయును. కందులు, మినుములు, పెసలు బాగుచేసి ఎండలోను మంచులోను వారముదినములుంచి అందులో వెలిబూడిదెగాని యిసుకగాని కలిపి పెద్దకుండలలో ఎత్తి మెత్తులు వేయవలయును. లేదా గడ్డివెంటితో ముడియలు కట్టవలయును.

ఇట్లు చేసినయెడల వానికి పురుగు పట్టనేరదు. చింతపండులోని గింజలు, పసెలు తీసివేసి ముద్దలుగా జేసి, ఎండబెట్టి కుండలలో జాగ్రత్తపర్చినయెడల పురుగు అందు చేరనేరదు.

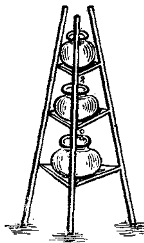
పానీయములు (Drink)

ఇందు స్వాభావికములయినవి (1) నీరు (2) పాలు— మనుష్యులు కల్పించినవి (1) సోడా (2) లెమొనేడు (3) షరబతులు (4) తేనీరు (5) కాఫి (6) కోకో (7) సారాయిలు.

నీరు:— ఇది ముఖ్యమగు ఆహారము. భోజనములేక కొంతకాలము బ్రదుకవచ్చునుగాని నీరులేక బ్రదుకలేము. జలాశయములను గురించి వెనుక వివరించి యుంటిమి. ముందుగా నీవుత్రాగెడునీరు యెచ్చటిదో పరిశీలించవలయును. ఏనీటియందైనను విషవాయువులు, విషబీజము లుండును. కావున నీటిని శుభ్రముచేసికొనురీతి ఆలోచించవలయును.

నీటిని శుభ్రము చేసికొనుటకు మంచిపద్ధతి:— దానిని మరగకాచుట. దానిని కొద్దిగా వెచ్చబెట్టినయెడల ప్రయోజనము లేదు. నీరు సలసలకాగినగాని అందలి జంతుసంబంధమగు గుడ్లు, మొలకలబీజములు, విషవాయువులు, రోగబీజములు నశించనేరవు. విషబీజములుగల నీరుత్రాగినయెడల కలరా, జ్వరము, యితరములగు వ్యాధులు సంభవించును. నీటిని సలసలగాచి పావుగంటవరకు గుద్దుకొనునట్లుచేసి పొయ్యి మీదనుండి దింపి చల్లార్చి వడపోయవలయును.

వడపోయుటకు సామాన్యముగ మూడు కుండలయంత్రము నుపయోగించెదరు. (23 వ పటమును చూడుము) ఇది కఱ్ఱచట్రముమీద ఒక దానిపై నొకటి యుంచబడును. ఈ మూడు కుండలకు మూతలుండవలయును. పై రెండుకుండలకును అడుగు భాగమందును రెండవకుండయొక్కయు మూడవకుండయొక్కయు మూతలకును రంధ్రము లుండవలయును. పై రెండుకుండలలోను పరిశుభ్రమైన కర్రబొగ్గు, యిసుకయు వేయవలయును. పైకుండలో నీళ్లుపోసినయెడల యిది క్రమముగ బొగ్గు, యిసుక ద్వారా మూడవ కుండలోనికి దిగి పరిశుభ్రపడును. దీనిని త్రాగవచ్చును. కుండలలోని బొగ్గును, యిసుకను వారమునకొకసారి తీసివేసి, కుండలనుకాల్చి క్రొత్తపదార్థములను వేయవలయును. ఈ పని గృహయజమానురాలు దగ్గరఉండి చేయించుకొనవలయును. గాని నౌకర్లకు వప్పజెప్పకూడదు.



23 వ పటము
నీటినివడపోయు యంత్రము.

ఈ పనిచేయలేనివారు మరగకాచిననీళ్లను శుభ్రమైన గుడ్డను నాలుగు పొరలుగావైచి అందు వడపోసికొనవచ్చును. నీటిని వడపోసికొనుట యైనను మానవచ్చునుకాని మరగ కాచుట మానకూడదు

ఈ దేశమందు కొందఱు, అందులో ముఖ్యముగ పనిచేయువారు వేడినీటిని త్రాగెదరు. ఈయలవాటు మంచిది. చన్నీళ్లకంటె వేడినీళ్లు దాహమును ఆపును. నీళ్లు కాచినప్పుడు అందలి గాలి పోవునుగాన వేడినీళ్లు చన్నీళ్లవలె రుచిగనుండవు. రుచికావలయు ననిన వేడినీళ్లను గాలిలో నొకపాత్ర నుంచి మరియొక పాత్రలో పడులాగున చల్లారబెట్టినయెడల అందు గాలి ప్రవేశించి తిరిగి రుచిని దెచ్చును.

దాహము.

దాహమైనప్పుడెల్ల మనుజులు నీరుత్రాగుట అనారోగ్యకరమనియు, అందువల్ల జంతువులకు కూడ తరుచు నీరు పెట్టుట మంచిది కాదనియు కొందఱి యభిప్రాయము. ఇది సహేతుకము కాదు. దాహమైనప్పుడు దాహము తీర్చుకొనుటయే న్యాయము. విస్తారముగా చల్లని నీటిని తరుచు త్రాగుట హానికరము. కావున యీయుష్ణదేశమందీ యభ్యాసము చేసికొనరాదు. బాగుగ పనిచేసినమీదట శరీరమంతయు చెమటలు పట్టినప్పుడు చన్నీళ్లు త్రాగుట మంచిదికాదు. అట్టి సమయమందు వెచ్చని నీటినిగాని అవి సందర్భము కానియెడల చన్నీటిని కొద్ది కొద్దిగగాని పుచ్చుకొనవలయును. అన్ని పానీయములలోను నీరు మంచిది.

జంతువులదాహము.

గుఱ్ఱములు, గాడిదెలు, కుక్కలు, పిల్లులు వీనిపొట్టలు మన పొట్టలకంటె చిన్నవి కావున అవి తరుచు నీరుత్రాగుచుండ

వలయును. పశువులు, మేకలు, గొఱ్ఱెలు మందలుమందలుగా బోవునపుడు వానికి విశేషము దాహమయి యెట్టిపాడునీటినైనను త్రాగుటకు ప్రయత్నించును. కావున యిట్టిమందలను తోలుకొని పోవువారు పరిశుభ్రమయిననీరు కనబడినప్పుడు వానిదాహము తీర్చవలయును. బండ్లులాగుయెడ్లకు సకాలములో నీరు పెట్టకపోవుటవల్ల వానికి మార్గములో నీరు కనబడినయెడల దాహము తీర్చుకొనుటకు బండ్లను నీటియొద్దకు లాగుటచే ఒకప్పుడు బండ్లు తిరుగబడి అందలిజనులకు అపాయముకలిగించును. కావున బండ్లకు కట్టకపూర్వమే యెడ్లను గిత్తములను కావలసినంత నీరు త్రాగించ వలయును.

పాలు

ఇదికూడ స్వాభావికమైన పానీయము. క్రొత్తగ పిండిన ఆవుపాలు మిక్కిలి యద్భుతమైన యాహారము. మన శరీరములకు కావలసిన మూడు విధములగు ఆహారాంశములు దీనియందిమిడియున్నవి. పాలమీది మీగడ శరీరమునకు ఉష్ణము కలిగించును. మీగడతీసివేసినపాలు శరీరమునకు పుష్టిచేయును. అందలి భాస్వరము, క్షారము, సున్నము కలసిన లవణములు రక్తమును శుద్ధిచేసి యెముకలను దృఢపరచును. ఇది పూర్ణమయిన ఆహారమేగాని పెద్దవారు పాలుత్రాగియే జీవింపవలయునన్న రోజున కథమపక్షము నాలుగున్నర లేక అయిదు శేర్లపాలు త్రాగవలయును. లేనియెడల దార్ఢ్యవంతులైయుండరు. ఇట్లు పాలే భుజించుచున్నయెడల శరీరమునకు కావలసిన దానికంటె నీరు అధికముగను చక్కెర తక్కువగను అగుచుండును. కావున పాలు పుచ్చుకొనువారు అందు పంచదార కలుపుకొనుచుండవలయును. పాలను నిలవయుంచినయెడల అందు రోగబీజములు శీఘ్రముగ పెరుగును.

క్షయరోగము, గొంతురోగము, సన్నిపాత జ్వరము మొదలగు వ్యాధులను పుట్టించెడు బీజములన్నిటికి పాలే ప్రబలమగు దోహదము. పులిసినపాలు త్రాగినయెడల వమనములు, నీళ్ళవిరేచనములు సంభవించును. కావున పాలను నిలవచేయునప్పుడు బాగుగ మరగగాచి, గట్టిగ మూతబెట్టి చల్లనిప్రదేశమందుంచవలయును. మూతబెట్టనియెడల గాలిలోనుండు విషబీజములు, దుమ్ము యీగలు అందు జేరును. ఆరోగ్యము గల ఆవులపాలనే ఉపయోగించ వలయును. శిశువులకును రోగులకును యిచ్చునప్పుడు తప్ప పాలలో నీరు కలపకూడదు. పాలుపితికెడు స్థలములు, ఆవులయొక్క పొదుగులు, పితికెడివారిచేతులు- యివిఅన్నియు పరిశుభ్రముగా నుండవలయును. పాలచెంబులను లోపలను, పైనను ఉడుకునీళ్ళతో కడగవలయును. అంటువ్యాధులచే బాధపడుచుండెడువారుగాని బాధపడినవారుగాని అట్టివారితో సంబంధముకలవారుకాని పాలను పితుకరాదు. అట్టివారలను పాలతో యేవిధమయిన సంబంధమును కలుగజేసికొననీయకూడదు. రోగముతోనున్న పశువులపాలు అట్టిరోగములనే పుట్టించును. కావున అవి అనారోగ్యకరము. ఎట్టిపాలనైనను మరగకాచినయెడల అందలి వ్యాధిబీజములు నశించును. పాలను త్రాగునప్పుడు కొంచెముకొంచెముగ లోనికి పుచ్చుకొనుట మంచిది. పాలు శిశువులకు ముఖ్యాధారము. ఈవిషయమై ముందు వివరింపబడును.

జున్ను, వెన్న, మొదలగునవి:—జున్నుయందు మాంసకృత్తులు అధికముగ నుండుటచేత దీనిని తరచు భుజింపకూడదు. పెరుగు పాలకంటె నెక్కువపుష్టిజేయును. వెన్న కొంచెమించుమించుగా అంతయు పరిశుభ్రమయిన క్రొవ్వుతోనిండియుండును. పెరుగు చిలికి వెన్నను తీసినయెడల మిగిలినది మజ్జిగయగును. పాలలోనుండు అనేకపదార్థములు మజ్జిగలో కూడ నుండును. కావున దీనిని అన్నముమొదలగు పిండిపదార్థములతో గలిపి భుజించినయెడల మంచి ఆహారమేయగును. వెన్నకంటె మీగడ బాగుగ జీర్ణమగును. క్రొత్తమీగడ దొరకినయెడల వెన్నకంటె మీగడనే భుజించుట మంచిది. కాయకూరలు తినెడు హిందువులకు నెయ్యియే క్రొవ్వునిచ్చెడు పదార్థము. పరిశుభ్రమైన నేతిని డబ్బాలలో వేసి గాలిచొరకుండ బిగువుగా మూతవేసినయెడల ఎంతకాలముంచినను చెడదు.

మనుజులచే కల్పింపబడిన పానీయములు

ఇందు సోడా, లెమొనేడ్ మొదలగునవియు షరబత్తులు, తేయాకు, కాఫీ, కోకో మొదలగునవియు, సారాయిలును చేరియున్నవి.

సోడా, లెమొనేడ్ మొదలగునవి

నీటిని అంగారక్షారవాయువుచే పూరించి వీనియందు సోడాఫాడుమును గాని, క్షారమునుగాని, నిమ్మపండ్ల రసమునుగాని కొంచెము కొంచెముగా చేర్చుదురు. త్రాగుట కివి

ఇంపుగానుండును. ఇవి జీర్ణకోశమునకు కొంచెము చురుకు పుట్టించును. కాని, వీనిని ఎల్లప్పుడును పుచ్చుకొనరాదు. అమితముగ త్రాగుచుండినయెడల బాధకములగును. ఇట్టివి బాగుగ తయారుచేయు దుకాణములయందు పుచ్చుకొనవలయును. కనుపడినచోటనెల్ల పుచ్చుకొనరాదు. నీరు వడియుకట్టి వీనిని తయారుచేయనియెడల వ్యాధులు సంభవించును.

షర్బతులు:—ఇవి పండ్లరసములతో తయారు చేయుదురు. నిమ్మ, నారింజ, ద్రాక్ష, దానిమ్మ మొదలయిన పండ్లయొక్క రసములను నీటియందు కలిపి పంచదారయు, సుగంధద్రవ్యములును చేర్చి వీనిని తయారుచేయుదురు. ఇవి మనోహరముగను, రుచికరముగను, ఆరోగ్యప్రదముగను ఉండి లవణరక్తమనువ్యాధిని రానీయకుండ కాపాడును. గంజియును, మిరియపుచారును వీనిలోనే చేరును.

తేయాకు, కాఫీ, కోకో.

ఈ పానీయములను మితముగా త్రాగినయెడల ఊపిరితిత్తులును హృదయకోశమును చురుకుగా పనిచేయును. మెదడునకును, నాడీమండలమునకును ఇవి చురుకు కలిగించి ఆయాసమును పోగొట్టి నిద్రనుతగ్గించును. ఈమూటిలోను కోకో శ్రేష్ఠమయినది. ఇది తక్కినవానివలె ఎక్కువ చురుకును పుట్టింపదు. ఇందు పిండిపదార్థము, క్రొవ్వుపదార్థము, మాంసకృత్తులు, లవణములును ఉండును. కాబట్టి ఇది మంచియాహారమనియే చెప్పవచ్చును. మద్యసారమునకును వీనికిని చాల

తారతమ్యముకలదు. మద్యసారము మొదట చురుకును పుట్టిం చి తుదకు నిస్సారపరచును. ఇవి అట్టినిస్సారమును గలుగజే యవు. అమితముగ పుచ్చుకొనినయెడల తేయాకు, కాఫీయును మెదడును నాడులను హృదయకోశమును చెరచివేయును; జీర్ణకోశమును పాడుచేయును. అన్ని తేయాకులలోను చీనా దేశపుతేయాకు మిగులప్రశస్తము. తేయాకులు ఎంతచిన్నవి గానున్నయెడల అంతశ్రేష్ఠము. తేయాకునీటిని వెచ్చగానున్న ప్పుడే త్రాగవలయును. అదిచల్లారి, నిలవయున్నయెడల అజీర్ణ మును కలుగజేయును. తేయాకునీరు, కాఫీనీరు తయారుచేయు నప్పుడు సలసలకాచిన నీటిని తేయాకుమీదను కాఫీపొడుము మీదను పోసి మూతబెట్టి తరువాత వడపోయవలయును. కోకో వడపోయనక్కరలేదు.

సా రా యి లు

బీరు, ద్రాక్షసారాయి, స్పిరిట్సు ఇవియన్నియు విని యందే జేరును. వీనియన్నిటియందును మద్యసారము ఉండును. వీనిని కొందరు ఆహారముగా వాడుదురు. మద్యసారము ఎట్టి రూపమునన్నను మన శరీరమునకు అనావశ్యకము. ఇంగ్లాం డుమున్నగు శీతలదేశీయులకుకూడ నిది అనవసరమని శాస్త్రజ్ఞు లు చెప్పుచున్నారు. ఆరోగ్యవంతుడగు పురుషుడు, ఒకటి లేక ఒకటిన్నర ఔన్సుల శుభ్రమైన మద్యసారమును పుచ్చుకొనిన యెడల శరీరమునకు నష్టముగలుగదు. కాని కొంచెము మన స్సంతోషముతప్ప మరియేసుగుణములును కలుగవు. తగుమా త్రమే పుచ్చుకొనినయెడల జీర్ణాశయమునకును, కాలేయము

నకును రక్తము విరళముగా ప్రసరించును. అందువల్ల జీర్ణకోశ ము కొంచెము చురుకుగా పనిచేయును. అది శరీరమునకు వెట్ట పుట్టించుననియును, శీతలమందు తిరుగువారు పుచ్చుకొనిన యెడల తప్పక మంచిపని చేయుననియును జనులు దురభిప్రా యపడుదురు. చర్మమందలి రక్తనాళములను పెంపుచేసి చర్మ మునకు విశేషరక్తము వచ్చునట్లుగ హృదయమును చురుకుగ పని చేయించుటయే మద్యసారము చేసెడుపని. దీనివలన చర్మమునందలి వేడిమి తగ్గును; కాని ఎన్నటికిని హెచ్చదు. శరీర మప్పుడు వెచ్చగనున్నట్టు కనబడినను అది నిజముగ చల్లబడును. నిరంతరమును త్రాగుచుండెడి త్రాగుబోతుల యొక్క చర్మమందలిరక్తనాళములు ఎప్పుడును ఉబ్బియుం డును. అందు ముఖ్యముగ ముక్కునకు సమీపమునందు రక్తనాళములు పెద్దవియైనట్లుగా వారిముఖములను చూచిన తోడనే మనము గ్రహింపగలుగుదుము. మద్యసారము పుచ్చు కొనినవెంటనే మనుజులు చురుకుగ కనిపించుదురు. కాని వారియందుగల బలమంతయు శీఘ్రముగవ్యయపడుటచే వారు సారహీనులై దుర్బలులగుదురు. ప్రతిదినము అమిత ముగ త్రాగుటకు అలవాటుపడినయెడల కొలదిదినములకే అవయవములన్నియు వ్యాధిగ్రస్తములగును. బాల్యముననే వార్ధక్యము ప్రాప్తించును; కీళ్ళనొప్పులు పుట్టును; జీర్ణాశ యము, కాలేయము, మూత్రాశయము, మెదడు, హృద యము, నాడులు ఈ అవయవములన్నియును రోగపీడిత ములగును, వాతరోగము, సంధియు, ఒకానొకసమయము నందు మతిచాంచల్యము, పిచ్చికూడ సంప్రాప్తమగును. ఈ

అనర్థకములు వారసంతానమందుకూడ కనబడును. త్రాగుబోతులపిల్లలు సామాన్యముగ దుర్బలులో, బుద్ధిమాంద్యులో యగుదురు. అవసరమయిన వేళలయందు ఔషధమువలె తప్ప మరి యెప్పుడును దీనిని పుచ్చుకొనకూడదని అనేకమంది వైద్యులు నిషేధించియుండిరి.

మద్యసారమును పుచ్చుకొనవలసినప్పుడు గమనించవలసినవిషయములు:—(1) భోజనమునకును భోజనమునకును మధ్య దీనినెన్నడును పుచ్చుకొనకూడదు. భోజనముతోనే దీనిని పుచ్చుకొనవలయును. (2) పనిచేసెడు వేళలయందు దీనినెంతమాత్రము పుచ్చుకొనరాదు. పనిముగిసినయనంతరము పుచ్చుకొనవచ్చును. (3) మద్యసారముకలిసిన పానీయములను పసిపిల్లలదగ్గరకు రానీయరాదు. (4) మతిచాంచల్యముగల వారు దీనిని స్మరింపరాదు.

౫ వంట (Cooking)

ఆహార పదార్థములను పచనముచేసి తిన వలయునని కొందరును, పచనము చేసినయెడల అందలి జీవాణువులు (Vitamins) కొంతవరకు నశించుననియును, అందుచే పచనము చేయరాదని భిన్నాభిప్రాయులైయున్నారు. పచనముక్కరలేదను వారి వాదమందు కొంత నిజమున్నను సర్వసాధారణముగా ఆలోచించినయెడల పచనము జీర్ణసాధనమునకు సహకారియగునని ఒప్పుకొనక తప్పదు. వివిధములగు ఫలములను తములపాకులను పచనము చేయకయే మనము భుజించు

చున్నాము. వీనిని పచనము చేయుట వలన రుచితగ్గుటయే గాక అనారోగ్యకరముగ కూడ యుండును.

ఆహార పదార్థములను వంట చేయుటవలన కలుగు లాభములు యీక్రింద వివరింపబడినవి.

1. వంటవలన పదార్థములు చూచుటకును, వాసనకును, రుచికిని మనోహరముగా నుండును. అందువలన జీర్ణరసములు బాగుగా స్రవించును. ఆకలి వృద్ధియగును.

2. వంట వలన పదార్థములు సులభముగా జీర్ణమగును. పచనము చేసిన పదార్థములను నమలుట మిక్కిలి సులభము. పచ్చి బియ్యము, పచ్చి పప్పులు, పచ్చి కూరగాయలు తినుట వలన పండ్లరగి పోవుటయేగాక అజీర్ణవ్యాధులు సంభవించును. ఇందుకు కారణము జీర్ణరసములు పచ్చిఆహారముల మీదకంటె వండిన ఆహారములమీద త్వరితముగ పని చేయుటయే.

3. మన మాహారమున కుపయోగించు కూరగాయలయందును, మాంసమందును సూక్ష్మజీవులుండును. వీనిని పచనము చేయకుండ మనము భుజించునెడల అట్టి సూక్ష్మజీవులు మన శరీరము లోనికి పోయి వ్యాధి బీజములుగ మారి మన ఆరోగ్యమునకు భంగము కలిగించును. ఈపదార్థములను పచనము చేసినయెడల ఆసూక్ష్మ జీవులు వేడియందు నశించును.

4. ఆహార పదార్థములను పచనము చేసినప్పుడు కొన్ని మార్పులు కలుగును. అందు ముఖ్యమైనది పిండిపదార్థము

పలుకులవలె విడిపోయి సులభముగ జీర్ణమగుటకు అవకాశ మిచ్చును.

5. వంట చేసెడు విధము మార్చుటవలన ఒకపదార్థమునే అనేక విధముల మార్చవచ్చును. ఒకసారి నీటితో ఉడికించియు, మరియొకసారి చమురుతో వేయించియు, ఇంకొకసారి ఆవిరిమీద పచనము చేసియు ఇట్లనేక విధముల ఒకపదార్థమునే వండవచ్చును. అందువలన మనకు ఆకలియును, రుచియును, జీర్ణశక్తియును వృద్ధియగును.

6. వెచ్చని యాహార మందలి వేడిమి జీర్ణశక్తిని బలపరచి జీర్ణకోశమునకు చురుకును పుట్టించును.

7. శాక పదార్థములయందు ఒకవిధమయిన పీచుండును. బలమునిచ్చు పదార్థ మీ పీచులో చిక్కు పడియుండును. వీనిని ఉడికించినగాని అందలి మంచిపదార్థము వేరుపడనేరదు. కావున పచ్చికూరగాయలను తినుటవలన బలముకలుగదు.

వంటయొక్కముఖ్యోద్దేశము.

పదార్థములను రుచికరముగను, సులభముగ జీర్ణమగులాగునను బలమునిచ్చు నవిగను చేయుటయే వంటయొక్క ముఖ్యోద్దేశము.

1. వంటచేయునప్పుడు పదార్థముల రుచిని పోగొట్ట కూడదు. ప్రతిపదార్థమునకును ఒకవిధమయిన సువాసనకలదు. పదార్థములను చాలసేపు ఉడకబెట్టినయెడల యీవాసనలు హరించి చప్పబడును. కావున వీనిని ఉడకబెట్టునప్పుడు సన్ననిమంట నుపయోగించవలయును గాని వేడిమి అధికముగ యుండరాదు.

2. పదార్థములు జీర్ణమగు లాగున వంట చేయవలయును. మాంసకృత్తులయందు శ్వేతధాతువను (Albumen) ఒకపదార్థముండును. కోడిగ్రుడ్డునందు తెల్లని పదార్థమిదియే. ఉష్ణ మెక్కువయిన యెడల ఇదిగట్టిపడి జీర్ణమునకు భంగము కలిగించును. కావున ఇట్టి పదార్థములను పచనము చేయునప్పుడు సన్ననిమంట ఉపయోగించవలయును. కోడిగ్రుడ్డు ఉడికించవలయుననిన దాకలో నీరుపోసి పొయ్యిమీదయుంచి నీరుపొంగువచ్చినప్పుడు గ్రుడ్డును దానియందు వదలివేసి మూతపెట్టి వెంటనే దాకను క్రిందికి దించి నిప్పుసెగనుంచిన యెడల అయిదునిమిషములలో పచనమగును. కాని దాకను పొయ్యిమీదనే ఉంచినయెడల గ్రుడ్డు గట్టిగా రాయివలె మారి జీర్ణము కానేరదు. కాయకూరలలో అరటికాయ, చిక్కుడుకాయ వీనిని అధికముగా ఉడకబెట్టినయెడల గట్టిపడి జీర్ణముకానేరవు.

3. పదార్థములయందలి సారముగల వస్తువులను పోనీయకుండ వంట చేయవలయును. ఆహారపదార్థములనుండి శరీరమున కుష్ణమును, బలమును ఇచ్చి రక్తమును శుద్ధిచేయు పదార్థములు తొలగిపోయినయెడల మిగిలిన ఆహారమును తినువారు క్రమముగా దుర్బలులై నన్నగింతురు. కావున అన్నము కూరలు మొదలగువానిని చిముడునట్లుగా ఉడికించి ఉడికిన నీళ్ళను పారబోసినయెడల ఆపదార్థములయందు సారము.

పోవును. ఉర్లగడ్డ నుడికించునప్పుడు పైచర్మముతో నుడికించవలయును గాని చర్మముతీసి ఉడికించినయెడల అందలి బలము నిచ్చు పదార్థమంతయు పోవును.

వంట చేయువిధము పాకశాస్త్రములయందు విపులముగా వ్రాయబడి యుండును. గ్రంథబాహుళ్యమగునన్న భీతిచే పాకశాస్త్రవిషయములను పూర్ణముగా తెలుప నుద్దేశించుకొనలేదు. కాని అందులో ముఖ్యాంశములను యీ క్రింద వివరించితిమి.



24ంవ పటము, వంట.

1. దుంపలను, కాయగూరలను వండక పూర్వము బాగుగా నీటిలో కడుగవలయును. ఆకుకూరల నుప్పునీటితో కడుగుటమంచిది. ఇట్లు కడుగుటవలన అందలి మురికియు పురుగులు, కీటకములగుడ్లు, పాలెగూండ్లు మొదలగునవి

తొలగిపోవును. చెడిపోయిన ఆకులను, కుళ్ళిన భాగములను తీసివేయవలయును.

2. ఆకుకూరలు, వంకాయ, కంద ఇవి ఉడికినతర్వాత వార్చివేయవలయును. తక్కిన కూరలు సాధారణముగా వార్చనక్కరలేదు.

3. అన్నముగాని, కూరలుగాని ఉడికేటప్పుడు ముందుగా అన్నిటిమీదను మూతపెట్టవలయును. బీరకాయ, బెండకాయ మొదలగు కాయగూరలమీదను, అన్నముమీదను కొంతసేపయినతరువాత మూతను తీసివేసినయెడల అందలి సీ రిగిరి పదార్థములు బాగుండును.

4. పప్పులోను, వార్చెడు కూరలలోను ఉప్పు ముందుగా వేయకూడదు. తరువాత వేయవలయును. తక్కిన కూరలయందు ఉప్పు ముందర వేయవలయును.

5. వేయించిన పప్పులయందు కంటె పచ్చి పప్పులయందు సార మెక్కువగ నుండును. వీటిని వేయించేయెడల యెక్కువగా వేయించరాదు. ముదురుగా వేయించిన పప్పులు ఉడుకవు; జీర్ణముకావు.

6. పోపు వేయించునపుడు పోపుదినుసులను ఒక్కసారిగా గరిటెలో వేయరాదు. ముందుగా మిరపకాయలు వైచి అవివేగిన తర్వాత ఆవాలు, ఇంగువ, మినపప్పు, మెంతులు వేయవలయును. ఇంగువ ముక్కలుగా వేయుటకంటె ఇంగువ పాలు పెట్టుటమంచిది.

7. వివిధము లయిన కూరలు దొరకనప్పుడు ఒకే కూర ననేకవిధముల మార్చుచుండ వలయును. అరటికాయ, వంకాయ వీనిని ఇగురు కూరగను, పులుసుకూరగను, వేపుడు కూరగను, పప్పులతో కలిపిన కూరగను, పచ్చళ్లుగాను చేయవచ్చును.

8. భోజనమును తయారు చేయునప్పుడు అన్ని రకముల పదార్థములను సమకూర్చవలయును. ఉదాహరణము: అన్నము, పప్పు, నెయ్యి, కూర, పచ్చడి, పులుసు లేకచారు, మజ్జిగ— ఇది పూర్ణమయిన ఆహారము. మాంసాహారులు పప్పుకుబదులు మాంసమును భుజింపవచ్చును.

వంట యొక్కయు, భోజనము యొక్కయు పరిశుభ్రత.

వంటచేయు మనుష్యులు, వడ్డించుమనుష్యులు పరిశుభ్రముగా నుండవలయును. వంటలో ప్రవేశించకపూర్వము వంటచేయువారు స్నానముచేసి ఉతికి ఆరబెట్టిన బట్టలను కట్టుకొనవలయును. సాధారణముగా మన ఇండ్లలో జీతమునకు వంటచేయు మనుష్యులు అశుచిగానుందురు. వారికి మంచిబట్టలను సంపాదించుకొనుటకు శక్తిలేనియెడల యజమాని ఒకటి రెండు బట్టలనుకొని ఇచ్చి వానిని ఉపయోగించులాగున యేర్పాటుచేయవలయును. మన గృహములయందు మడియనియు, మైలయనియు, ఆచారమనియు, అనాచారమనియు పదములను వాడుచుందురు. మడి, ఆచారము అనగా ఆరోగ్యమనియు, మైల, అనాచారము అనగా అనారోగ్యమనియు మనము గ్రహించినయెడల ఆపదములు బాగుగా స్పష్టపడును.

మడి ఇల్లు, మడినీళ్లు, మడిబట్టలు, మడిచెంబులు, మడి అన్నము మడికూరలు మొదలగు పదములు మనఇండ్లలో వాడుకలో యున్నవి. మడి ఇల్లనగా పరిశుభ్రమయినవంట ఇల్లు. ఈ ఇంటిలో వంటచేయువారే సంచరించవలయును గాని ఇతరులు రాకూడదు. వీధులలో తిరిగివచ్చుపిల్లలు, పెద్దలు మడిఇంటిలోనికి పోవకూడదు. వారి కాళ్లను, బట్టలను ధూళి అంటియుండి అందు రోగబీజములుండును. ఈబీజములు ఆహారపదార్థములయందు చేరినయెడల వానిని భుజించువారికి రోగములు సంభవించును. మడినీళ్లనగా మూతపెట్టిననీళ్లు. ఈనీళ్లు ప్రతివారును ముట్టుకొనరాదు. ఇందుకు కారణము స్నానముచేయకపూర్వము ప్రతివారిచేతులనుకూడ వ్యాధిబీజములంటుకొనియుండును. కావున వారునీళ్లను తాకినయెడలవ్యాధిబీజములందుచేరును. కాకిగాని, పిల్లిగాని, యెలుకగాని, చుంచుగాని ముట్టుకొనిననీళ్లు మైలబడుటచే త్రాగుట కుపయోగించరాదు. కాకిముక్కునందును, తక్కినజంతువుల నాలుకలయందును వ్యాధిబీజములుండును. అట్టిబీజములునీళ్లయందుచేరును. మడిచెంబులనగా పరిశుభ్రమయిన చెంబులు. ఆంధ్రదేశమందు పిల్లలు, పెద్దలుకూడ చెంబులను కరచిపెట్టుకొని నీరుత్రాగెదరు. ఈపద్ధతి అనాచారము అనగా అనారోగ్యము. కరచిపుచ్చుకొనిన చెంబులు మడివికావు. అందలి నీరుత్రాగినవారి పెదవులయందలి ఉమ్మినీరు చెంబులనంటును. వానితో ఇతరులు త్రాగినయెడల మొదటివారిరోగములు రెండవవారికి సంప్రాప్తమగును. అరవదేశీయులు నీరుత్రాగునప్పుడు చెంబులను నోటికి తగిలించరు. ఇది మంచిఆచారము. మడిబట్టలనగా ఉతికి

ఆరవేసినబట్టలు. చాకలివాండ్రు తెల్లగా ఉతికితెచ్చిన బట్టలు కూడ మడివికావు. అందు చాకలివాండ్రుపెట్టిన గంజియుండుటచే వ్యాధిబీజములుండును. చాకింటి బట్టయినను ఉతికిఆరవేసికొనుటమంచిది. అన్నము, కూరలు, పులుసు, చారు యేపూటకు సరిపడినవి ఆపూటవండుకొని వెచ్చగానుండునప్పుడే భుజించి మిగిలినవానిని దాసీలకు ఇచ్చివేయవలయును. మధ్యాహ్నము వండినపదార్థములను రాత్రిభుజించుటయు, రాత్రివండినపదార్థములను మరునాడు భుజించుటయు ఆచారముకాదు. అనగా అనారోగ్యకరము. వండినపదార్థములను నిల్వచేసిన యెడల అందు వ్యాధిబీజములుప్రవేశించుటచే తినువారికిరోగములు సంప్రాప్తించును. ఉడికిన ఆహారపదార్థమును ఆరుగంటలకంటె యెక్కువ నిల్వయుంచరాదు. అట్లయినను వానిమీద మూతబాగుగ పెట్టవలయును. ఇట్లేమన ఇండ్లయందవలంబించెడు ఆచారపద్ధతులు సాధారణముగా ఆరోగ్యముననుసరించియే యేర్పరచబడినట్లు తోచుచున్నది.

వంటవిషయమై మరిరెండువిషయములువివరించవలసియున్నది.

(1) కుటుంబము ఆరోగ్యకరముగను, అందుండువారికి సంతుష్టిగను ఉండవలయుననిన గృహయజమానురాలే వంట చేసిపెట్టుటమంచిది. ఎవరి కెట్టి యాహారము కావలయునో, అందురోగులున్న యెడల వారి కెట్టి పథ్యము కావలయునో యజమానురాలికి తెలిసియుండును. అందువల్ల భోజనము చేసెడు వారికెల్లరకును తృప్తికరముగ నుండును. అథమము మధ్యాహ్నముపూట యజమానురాలు వంట చేయుచు సాయంకాలము

కోడండ్రచేతగాని, కూతుళ్లచేతగాని చేయించుచు వారిని కూడ వంటయందు ప్రవీణలను చేయవలయును.

2. సాధారణముగ మనబాలికలు చిన్నవయస్సునందు పాఠశాలలకు పోయి చదువుకొనుచుండుటచే వంటయననేమియో నెరుగక అత్తవారిండ్లకు వెళ్ళుసరికి అక్కడవంట చేతకాకపోవుటచే అక్కడనిందను పొందుచున్నారు. కావున గృహయజమానురాండ్రు తమపిల్లలకు విద్యతోకూడ వంట నేర్పవలయును. పాఠశాలలయందుకూడ పాకశాస్త్రసంబంధమగు అంశములను కొద్దికొద్ది వంటయు కూడ ఉపాధ్యాయుడు నేర్పుచుండుట మంచిది.

౬ వంటచెరకు—దీపములు

వంటచెరకు మనకు వంటకును, నీళ్ళు కాచుకొనుటకును పొయ్యిలోనికి కావలయును. పేదవారు ఇందు నిమిత్తమయి చితుకులు, యెండిన ఆకులు, ధాన్యము దంపగా మిగిలిన ఊముక, పిడకలు, యెండిన మోళ్లు మొదలగునవి పోగుచేసి యుపయోగింతురు. ఇందు నిమిత్తమై వారు సొమ్ము ఖర్చుపెట్టరు. కలిగిన వారు కట్టెపుల్లలను, బొగ్గులను కొందురు. వంటకు ఆకులు, అలములు కంటె కట్టెపుల్లలు మంచివి. ఇవి నిలుచికాలును. పొగవిస్తారముండదు. పేదలయినను సాదలయినను తప్పనిసరి వచ్చినగాని పిడకలను పొయ్యిలోనికుపయోగించుట మంచిదికాదు. పేడ పొలములలో వేసినయెడల పంట లధికమగును. పిడకల ఖరీదుకంటె పండినపంట ఖరీదు అనేకరెట్లధికగ నుండును. గృహయజమానుడు యజమాను

కాలు జాగరూకులై యున్నయెడల పల్లెలయందు వంటచెరకు విషయమై సొమ్ము ఖర్చుపెట్టనక్కరలేకయే జాగ్రతపరచుకొనవచ్చును. పల్లెటి గ్రామములయందు సామాన్యముగా అందరకును పొలములుండును. కావున వేసవికాలమునందు తాటికమ్మలు, తాటిచిటెకలు, కందిమోళ్ళు, కందికంప, ప్రత్తికంప, మిరపమోళ్ళు యెండిపోయిన చెట్టైదైనను లభించిన యెడల దానిని బద్దలు కొట్టించి పేళ్ళను జాగ్రత్త చేసికొనిన యెడల సంవత్సరమంతయు కాల్చవచ్చును. వంటచెరకు తడియకుండని స్థలమందు జాగ్రత చేసికొనవలయును.

నిప్పుచేసికొనుటకు పూర్వకాలమందు చకిముకిరాయి, బద్దె ఉపయోగించు చుండెడివారు. ఇది మిక్కిలి చవుకగా యుండుపద్ధతి. ఈపద్ధతినే అవలంబించుట మంచిది. గీనియందుండు శ్రమకోర్వలేక ఇప్పటిస్త్రీలు బొగ్గుమీదనో, కట్టెమీదనో కిరసనాయిలును పోసి అగ్గిపుల్లచే వెలిగించెదరు. ఇదిసులభమగు మార్గమే కాని సంవత్సరమంతయు ఇందునిమిత్తముపయోగించు కిరసనాయిలు యొక్కయు, అగ్గి పెట్టెల యొక్కయు ఖరీదు లెఖ్ఖపెట్టిన యెడల ఇందువిషయమై ఖర్చు యెక్కువగనే కనపడును. దీపములు వెలిగించుటకు అగ్గిపెట్టె ఒకటి ఉండవలయును. దీనిపుల్లలు పెట్టెమీద వెలుగునవిగా ఉండవలయును. (Safety matches) కాని, గోడలమీదరాచునవిగాయుండరాదు. అందువల్ల అపాయము సంభవించును.

దీపములు.

మనదేశమందు దీపములకు వేరుశెనగనూనె, కొబ్బరి నూనె, ఆముదము, కిరసనాయలు ఉపయోగింతురు. వేరుశెనగ,

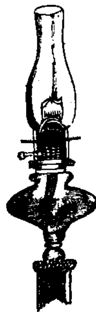
ఆముదాలు, కొబ్బరికాయలు పంటవలన ఆదాయమువచ్చువారికి వీనినుండి తీయుచమురునే ఉపయోగించుట వలన ఖర్చు చాలతగ్గును. ఈచమురుతో దీపములు వెలిగించిన యెడల అవి అంతకాంతిగనుండకపోయినను కండ్లకు ఆరోగ్యకరముగనుండును. కిరసనాయలుమంచిరకమయినయెడలగాని ఉపయోగించరాదు. చవుకరకము విశేషము పొగవచ్చుటయే గాక అప్పుడప్పుడు చమురుఅంటుకొని అపాయములు సంభవించును. కిరసనాయలుమంచిదో చెడ్డదో కనుగొను విధముగలదు. ఒక పోలెడు వుడుకునీళ్లను, పోలెడు చల్లనినీటిలోపోసి ఒకచంచా కిరసనాయలును అందుమీద వేసి అగ్గిపుల్లచేఅంటించవలయును. కిరసనాయలు మండినయెడల అదిమంచిరకముకాదు అనినిర్ధారణ చేయవలయును. ఇట్లుపరీక్షించిగాని గృహయజమానురాలు యీ నూనెనుపయోగించరాదు.

దీపపుబుడ్లు, లాంపులు.


25 వ పటము.
తుపాన్ లాంతరు

సామాన్యముగ యిండ్లయం దుపయోగించెదు కాని, అర్ధణా విలువగల సీసారేకుబుడ్లు అన్ని విధముల పనికిరానివి. ఇందుండి పొగ విస్తారముగవచ్చును. తఱుచుగ వాటిమూత ఊడిపోవును. నూనెఅంటుకొనును. అందువల్ల దగ్గరనున్న పిల్లలయొక్కయు, పెద్దలయొక్కయు బట్టలంటుకొనును. ఇటువంటి బుడ్లనుపయోగించుటకంటె కిరసనాయిలు మానివేసి ఆముదమును గాని, నూనెనుగాని ఉపయోగించుచు అందుకు తగిన దీపపు సెమ్మెలను, ప్రమిదెల

నుపయోగించుట మంచిది. వీనివల్ల సామాన్యముగా అపాయ ముండదు. కిరసనాయిలు దీపములను సంపాదించ వలయుననిన అందుపైన గాజు చిమినీలులేని దీపములను కొనకూడదు. ఈ రోజులలో విశేషముగా అమ్మబడు తుపాను లాంతర్లు (Harricane Lanterns) మిక్కిలి యుపయోగముగ నుండును. భోజనముచేయుటకును, చదువుకొనుటకును, వ్రాసికొనుటకును, గాలిలోనైనను తీసికొనిపోవుటకును, యింటనుంచుకొనుటకును యీపనులన్నిటికిని పనికివచ్చును. చిమినీ దట్టముగా నుండుటచే సులభముగా పగులనేరదు.



26 వ పటము. బల్ల మీద నుంచుకొను లాంపు.

ఇట్టిదీపములు వాడుకలోనున్న యెడల యజమానురాలు దానిని విప్పి పరిశుభ్రపరచుటయెట్లోగుర్తెరిగి యుండవలయును. 26 వ పటమందు కనబరచినది బల్లమీద పెట్టుకొనులాంపు. పటమువల్లనే అందలి భాగములు స్పష్టపడుచున్నవి. చిమినీలుగల లాంపులు ఈమాదిరిగానే యుండును.

ఇట్టిలాంపులను బాగుచేయునప్పుడీక్రింది అంశములను గమనించవలయును.

1. లాంపులు పగటిపూట బాగుచేయవలయునుగాని రాత్రిభాగమందు బాగుచేయకూడదు.

2. ముందుగా చిమినీతీసి సీమసున్నముతో తుడిచి పొడి స్థలమం దుంచవలయును.

3. తరువాత, వత్తిని సీలతో పైకియెత్తవలయును. వత్తి చివర నిదివరకు కాలినభాగము నల్లగను, గట్టిగ నుండును. దీనిని గుడ్డతో నలిపివేసి వత్తినిసమముగా కత్తిరించవలయును. వత్తి యెగుడుదిగుడుగా నున్నయెడల దీపమునుండి పొగ వచ్చును.

4. తరువాత, నూనె బుడ్డినిండునట్లు కిరసనాయిలు పోయవలయును. ప్రతిరోజున తరిగిపోయిన నూనెను తిరిగి పోయుచుండవలయును గాని బుడ్డి ఖాళీగా యుండకూడదు. అట్లుండినయెడల దీపము దడదడ కొట్టుకొనును. నూనెను యెంతమాత్రము బుడ్డిమీద పడనీయకూడదు. అట్లు పడిన యెడల అది ఇగిరిపోవుచు వాసనకొట్టును.

5 దీపములు వెలిగించు సమయమందు వత్తిని వెలిగించి దానిని బాగుగ క్రిందికిదింపి, చిమినీ ఉంచి దీపమును క్రమముగా నెత్తవలయునుగాని ఒక్కసారిగా ఎత్తినయెడల చిమినీ వేడెక్కి చిట్లును. ఇట్టి అజాగ్రతవలననే మన ఇండ్లయందు నౌకరులు రెండురోజుల కొకసారి చిమినీలను పోగొట్టుచుందురు. దీపము వెలుగుచున్నప్పుడు చన్నీళ్లచుక్కలు చిమినీ మీద పడిన యెడలకూడ అది చిట్లును. నీళ్ళ నుపయోగించుకొనుచోట్ల అట్టిలాంపుల నుంచకూడదు.

6. పదునైదురోజులకొకసారి లాంపులయందలి చమురు తీసి లోపలను పైనను పరిశుభ్రముగాతోమి తిరిగి చమురుతో నింపవలయును.

౭. దుస్తులు.

ప్రపంచమందు జీవకోటికి స్వాభావికముగనే దేహసంరక్షణకు కావలసినకప్పుగలదు. జంతువులకు సామాన్యముగ దట్టమయినబొచ్చు, అందులో కొన్నిటికి ధృడమయిన చర్మము, పక్షులకు రెక్కలు, చేపలకు పొలుసులు యీవిధముగా సృష్టింపబడియున్నవి. ఈకప్పులతో జీవకోటి చలికాలమందు తమశరీరములయందలి ఉష్ణము బైటకు పోకుండగను, ఉష్ణకాలమందు బైటనుండుఉష్ణము లోనికి రాకుండగను తమ శరీరములను కాపాడుకొనుచున్నవి. దుస్తులవలన ప్రయోజనముకూడ ఇదియే. మనుజులకు స్వాభావికమయిన కప్పునియ్యనిలోటును తీర్చుటకు దైవముజ్ఞానమును ఇచ్చియున్నాడు. కావున మనుజులునివసించు ప్రదేశములనుబట్టియు, జరుగుచుండు కాలములనుబట్టియు దుస్తులనుమార్చుకొనుచు సుఖముగనుందురు. శీతలదేశములయందు కాపురముండువారు రోమసంబంధ మగునట్టియు,దట్టమయినట్టియు దుస్తులను వేసికొందురు. ఉష్ణదేశీయులుదూదితోగాని పట్టుతోగాని నేసిన పలుచని బట్టల నుపయోగింతురు.

సాధారణముగా మనదేశమందు వాడబడు వస్త్రములే ఈయుష్ణదేశమునకును మన అలవాట్లకును అనుకూలించునవని భావించవలయును. ఇవి అందముగను కన్నులకింపుగను కూడ యుండును. ఇది ఉష్ణదేశమగుటచే స్త్రీలు, పురుషులు కొద్దిగను సామాన్యముగను యుండు దుస్తులను వాడుకొందురు.

పూర్వకాలమం దీ దేశమం దుపయోగింపబడు బట్టలన్నియు యీదేశమందే తయారగుచుండెడివి. ఢక్కాపట్టణ

మందు మల్లులు, కాలికట్ పట్టణమందు నూలుబట్టలు, మధుర యందు సరిగ బట్టలు, కంచియందున బరంపురమందున పట్టుబట్టలు, కళ్ళికోటయందు రంగుబట్టలు, ఉప్పాడయందు సన్నని కండువాలు, పల్నాటి సీమయందు ముతకబట్టలు, దుప్పట్లు ఇవన్నియు సుప్రసిద్ధములే. ఇవి చేతితో నేయబడుటచే వీని వెల కొంచె మధికముగ నుండుటవల్ల ఇంగ్లండు దేశమందు యంత్రసహాయముచే నేయబడినట్టియు, చౌకగ అమ్మబడునట్టియు బట్టలను మనుజులు కొనుచుండుటచే దేశీయపునేత కొంతపడిపోయి నేతగాండ్రనేకులు యీ వృత్తినిమాని ఇతర వృత్తులకు చెదిరిపోయిరి. ఇది దేశమునకు క్షేమకరముకాదు. మర బట్టలు దేశీయపుబట్టలంత మంచివికావు, మనునవికావు. అందమయినవికావు. వాటిరంగులు కూడ శీఘ్రముగ వెలిసిపోవును. ఇవి మొదటచవుకగకనపడినను మన్నికనుబట్టి ఊహించినయెడల దేశీయపుబట్టలకంటె నష్టమనియే చెప్పవచ్చును. దక్షిణాదిని స్త్రీలు యెక్కువవెలపెట్టి రెండుచీరెలనుకొనుక్కొని సంవత్సరమంతయు కాలక్షేపము చేయుదురు. ఇచట స్త్రీలు మరచీరెలను సంవత్సరమునకు ఆరు చొప్పున కొనుక్కొనినను ఆఖరు దినములలో లోటుగానే కనబడుచుండును. సొమ్మెక్కువ ఖర్చుచేయలేని పేదవారు మరబట్టలను కొనుక్కొనుట కొంత సహేతుకముగ నున్నను కలిగినవారు కొంచెము వెలఅధికమయినను దేశీయపుబట్టలనే కొనుక్కొనుట న్యాయము.

కుట్టుపని.

మన అదృష్టవశమువలన స్త్రీ లుపయోగించు రవికెలు, పిల్లలుపయోగించు పరికిణీలు, చొక్కాలు ఇవియన్నియు సుల

భముగ కుట్టతగినవే. కావున గృహయజమానురాలు, ఇట్టి దుస్తులను కత్తిరించువిధము, పోగులీయువిధము, కుట్టువిధము [illegible]



27 పటము. కుట్టుపని.

శాపాఠశాలలయందు నేర్పబడుచున్నది. బాలికలు పాఠశాలను విడిచిన తర్వాత యీపనియందు బాగుగ కృషిచేయ వలయును. కుట్టుటకు చేతియంత్రము సంపాదించుకొనిన యెడల కుటుంబములో నుండువారి దుస్తులన్నియు కుట్టవచ్చును. ఇందువల్ల సంవత్సరమున కెంతయోఆదాయము చేయవచ్చును. 27 పటమును జూడుము.

బట్టల కలంకారము.

ప్రతిరోజునను ఉపయోగింపబడు దుస్తులు సామాన్యమగునవిగనే యుండవలయును. పెండ్లికూతుండ్లకు తయారు

చేయు చొక్కాలకును, పెండ్లిసమయములయందు స్త్రీలు కట్టుకొను చీరలకును, నక్కీలు, జరీపువ్వులు మొదలగు అలంకారములు వేసి కుట్టుకొనువాడుక మంచిదే. ఈపని గృహయజమానురాలు, ఆమెకూతుండ్లు నేర్చుకొని తీరుబడిసమయములయందు చేయుచుండవలయును. ఇందువిషయమై ఉపయోగింపబడు రంగులు, నక్కీలు మనదేశ సంబంధమగునవిగ యుండవలయును గాని విదేశసంబంధమగునవి అందను నియ్యవు. ఇట్టి అలంకారము జాగ్రతతో చేయావలయును. లేనియెడల అందవికారముగ నుండును.

దొరసానుల దుస్తులు:—మనదేశమందు కొన్ని కుటుంబములవారు దొరసానులవలె నుండగోరికాబోలు వెనుకకు వ్రేలాడుచుండు దొరసానులుపయోగించు లంగాలను ధరించుచున్నారు. ఇదివెఱ్ఱిపని. అట్టిలంగాలు శీతలదేశమున కనుకూలించులాగున వా రేర్పరచుకొనిరి. గుడ్డ ప్రశస్తముగా యుండినగాని అట్టిలంగాలు అందముసీయవు. అట్టిగుడ్డ ఈ దేశమునందు దొరకనుదొరకదు, దొరికినను వెల యధికముగా నుండును.

పురుషులుచేయు పనులయందు సౌకర్యము గలుగుటకు దొరల దుస్తులవంటి దుస్తులను మనలో కొందరుపురుషులుపయోగించుట కొంతసబబుగాయున్నను మనదేశీయస్త్రీలును పిల్లలును అందమగునట్టియు, సౌకర్యమగునట్టియు, ఆరోగ్యకరమగునట్టియు దేశీయదుస్తులను విడనాడి దొరసానులలంగాల పోలికగల కృత్రిమదుస్తుల నుపయోగించుట కేవలము అజ్ఞానము.

కాలానుసరణముగ దుస్తులను మార్చవలయును. మన దేశమందు సామాన్యముగ నుపయోగించు దుస్తులు యెండ కాలమున నుపయోగించినను అవియే చలికాలమున కుపయోగించవు. చలికాలమునకు తగినబట్టలనుకూడ సంపాదించు కొనుట ఆరోగ్యకరము. పలుచని ఫ్లానలుగుడ్డ, పలుచనిట్విల్లు గుడ్డ, పట్టుగుడ్డ, దేశీయనూలుతో నేసిన గుడ్డలు ఇవన్నియు చలినాపువవియే. సంపన్నులు పట్టు లేక ఫ్లానలగుడ్డతో చొక్కాలనుకుట్టించుకొనెదరు. సామాన్యులు దేశీయనూలుతో నేసిన గుడ్డల నుపయోగించినయెడల చవుకగనుండును. ఈదుస్తులనుకూడ నూలుగుడ్డల దుస్తులవలెనే కుట్టించుకొన వచ్చును. కాని కంఠమును, ఛాతీని; పొట్టభాగమును బాగుగ కప్పునట్లుగ చొక్కాలు పొడుగుగ నుండుటమంచిది.

చలికాలమునందును వర్షకాలమునందును శరీరమును పాదములను వెచ్చగానుంచుచు శిరస్సును చల్లగానుంచుట ఆరోగ్యకరము. వృద్ధులకును పిల్లలకును శరీరము, పాదములు చల్లబడుచుండినయెడల చలిజ్వరము, తలనొప్పి, విరేచనములు మొదలగు వ్యాధులు సంభవించును. వీరికి వెచ్చనిదుస్తులు మిక్కిలి అవసరము. దొరసానుల పిల్లలు కుపయోగించు రోమ సంబంధమగు జోళ్ళు మనపిల్లలకుకూడ మిక్కిలి ఉపయోగము. చంటిపిల్లల కట్టిజోళ్ళను చలికాలమందు తొడుగుచున్న యెడల రొంప, దగ్గు మొదలగువ్యాధులు కలుగనేరవు. ఇట్టి జోళ్ళను తయారుచేయువిధము బాలికా పాఠశాలలయందు బాలికలు నేర్చుకొని తమయింటి చంటిబిడ్డల నిమిత్తము తయారు చేయుచుండవలయును. చంటిబిడ్డల శిరస్సులుచల్లగనే

యుండవలయునుగాన తలకు రోమసంబంధమయిన టోపీలను గాని పరగలముగాని పెట్టనవసరములేదు. ఇవి శీతలదేశముల కనుకూలించునుగాని మనదేశమునకక్కరలేదు. వృద్ధులకు చలి కాలమందు కప్పుకొనుటకు రోమసంబంధమగు కంబళ్ళు, శాలు వలు, పచ్చడములనుగాని దేశీయనూలుతో నేయబడిన జమిలి దుప్పట్లనుగాని ఇయ్యవలయును.

రోమసంబంధమగు బట్టలను కొనునప్పుడు యజమాను రాలు జాగరూకత కలిగియుండవలయును. అట్టిబట్టలు పూర్తిగా రోమసంబంధమగునవిగగాని, రోమము, పట్టు కలిసినవిగగాని యుండినయెడల కొనవచ్చును. అందు నూలు కలిసియున్న యెడల చవుకగ నుండునుగాని వెచ్చగా నుండకపోవుటయే గాక ఉదికినయెడల దళసరియెక్కి చెడిపోవును. బట్ట యేవిధ మయినదో పరీక్ష చేయవలయుననిన పడుగులోని దారమును పేకలోని దారమును తీసి కాల్చినయెడల కమురువాసనకొట్టిన రోమసంబంధ మయినదనియు నూలుకాల్చినవాసనకొట్టిన యెడల నూలుకలిసినదనియు గుర్తింపవచ్చును. అన్నిరకములలోను రోమము పట్టు కలిసినబట్ట మంచిది. ఇది తేలికగాను వెచ్చగాను యుండును. ఉతుకుటకు బాగుండును.

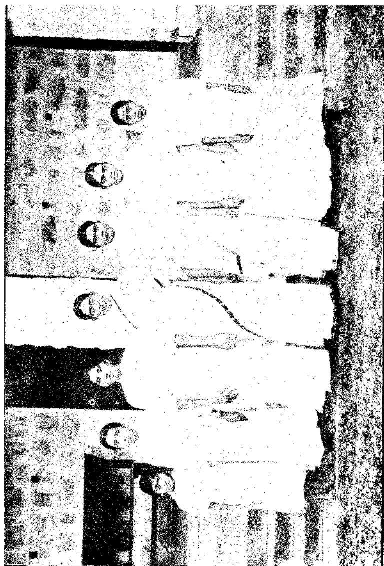
దుస్తులు వదులుగానుండవలయును:— దుస్తులను శరీరమునకు బిగియగట్టుటవలన శరీరము బాగుగ నెదుగక పోవుటయేగాక శరీరావయవములు తమతమ వ్యాపారములను బాగుగ నెరవేర్చుకొనుటకు అభ్యంతరము కలుగును. ఇదిగాక దుస్తులు వదులుగా నున్నయెడల శరీరములకును, వస్త్రములకు

పొరను మధ్యనుండువాయువు శరీరమును వెచ్చగ నుంచుటయందు సహకారియగును. మొలకు బట్టలను బాగుగబిగించుకొను అలవాటుగలవారికి మొలగజ్జి, చిడుము మొదలగు వ్యాధులు అంకురించుటయేగాక జీర్ణశక్తి కూడ చెడిపోవును. పిల్లలు, స్త్రీలు రవికెలను బిగించి కట్టుకొనుచున్నయెడల ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములకు భంగముకలిగి క్రమముగ ఊపిరితిత్తులు చెడిపోయి దగ్గు, క్షయమొదలగు రోగములు సంభవించును.

రంగుల బట్టలు.

బట్టలరంగునకును, వేడిమికిని సంబంధము కలదు. ముదురుగానుండు రంగులు వేడిమిని అధికముగా గ్రహించును. అందువల్ల రంగుబట్టలు వేడిమిగ నుండును. చల్లదనమునకు తెల్లనిబట్టలు శ్రేష్ఠము. సూర్యకిరణములు వీనిమీద బడినప్పుడు అవి పైకెగసిపోవునుగాని వీనిలోనికి చొరనేరవు. తెల్లనిదుస్తుల తర్వాత చల్లదనమునకు లేతపసవు, లేతగులాబి, లేతనీలి ఈరంగులుగలవి మంచివి. నల్లనిదుస్తులు యీవిషయమై హీనమయినవి. అందువల్ల ఎండలో నడిచిపోవువారు నల్లనిదుస్తులు, నల్లనిగొడుగులు, నల్లనికాలిజోళ్ళు ఉపయోగించరాదు. తెల్లనివి ఉపయోగించుట మంచిది. నీడనుకూర్చున్నప్పుడును, పనిచేయునప్పుడును యేరంగులుగల దుస్తులువేసికొనినను ఆరోగ్యమునకు భంగములేదు.

[illegible] రంగులబట్టలు తయారు చేయునప్పుడు అనేకములగు విషపదార్థములను కలుపుచుందురు. ఇట్టి పదార్థ



28 వ పటము. క్రైస్తవస్త్రీలు ఉపయోగించు దుస్తులు.

ములు మనచర్మమునకును, కొన్నిసమయములయందు శరీరము నకును చెరుపుచేయును. ధాతుగలయెరుపు, నీలము, ఆకు పచ్చన ఈరంగులయందు పాషాణము కలిసియుండును. మరియు రంగుగలబట్టలు విషవాయువులను బాగుగ ఆకర్షించునని కని పెట్టబడినది. కావున శుభ్రమయిన తెల్లని బట్టలనుగాని, మిక్కిలి లేతరంగులు గల బట్టలనుగాని ధరించుటవలన శుచి గను, ఆరోగ్యముగను, మర్యాదగను కూడ యుండును. మనదేశమందు నాగరికత చెందిన క్రైస్తవస్త్రీ లుపయోగించు దుస్తులను 28 వ పటమందు కనపరచితిమి.

దుస్తుల పరిమితి, వాటిజాగ్రత:— కుటుంబమునకు బట్టలు కొనవలసివచ్చినప్పుడు సంవత్సరమున కెన్ని బట్టలు కావ లయునో అన్నే కొనవలయునుగాని అధికముగ కొనరాదు. క్రొత్తబట్టలను పెట్టెలలో పెట్టి దాచినయెడల పురుగులు కొట్టివేయును. ఉపయోగించని బట్ట పురుగుల కాహారమని సామెతకూడ గలదు, ఇదియును గాక బట్టలధికముగా నున్న యెడల కట్టుకొనేవారికి అజాగ్రతకూడ అధికమగును. ఇది యిట్లుండగా కొందరుస్త్రీలు తమరు నిలవచేసికొనిన సొమ్మంతయు నగలనిమిత్తమే యుపయోగపరచుచు కావలసినబట్టల నయినను కొనుక్కొనక మాసినబట్టలనే కట్టుకొనుచుందురు. ఇదికూడ వివేకమయినపని కాదు.

స్త్రీలకు మామూలుగా కట్టుకొనే బట్టలుగాక శుభకా ర్యములయందు కట్టుకొనుటకు ప్రత్యేకించి విలువగల బట్ట లుండవలయును. అట్టి బట్టలను కార్యములయినతర్వాత

నూలువైనయెడల ఉతికించియు, పట్టువయినయెడల యెండలో వైచియు బాగుచేసి మడతలుపెట్టి పెట్టెలో పెట్టి దాచవలయును. రెండునెలల కొకసారి వానిని పెట్టెలలోనుండి తీసి యెండవేయుచు తిరిగి దాచుచుండవలయును. రోమసంబంధమగు బట్టలను పెట్టెలలో నుంచినయెడల శీఘ్రముగ పురుగు పట్టును. కావున వానిని గాలి తగులుచోట నుంచవలయును. హారతికర్పూరపుబిళ్ళలు, మిరియాలు పెట్టెలలో వేసినయెడల అవి పురుగు పట్టనేరవు.

చినిగినబట్టలు:—గృహమందు పిల్లలుగాని, పెద్దలుగాని చినిగినబట్టలను కట్టుకొనుట మర్యాదయయిన పనికాదు. చినిగిన బట్టలను ఉపయోగించకుండ వదలివేయుట ధననష్టము. చినుగులు చిన్నవిగయున్నప్పుడే బాగుచేసికొనవలయును. ఇందుకు ఇంట నెల్లప్పుడును సూదులు, దారము బొత్తాములు, టేపులు, పిన్నులు సిద్ధముగా నుండవలయును. చాకలి బట్టలు తెచ్చిన వెంటనే ప్రతిబట్టను పరిశీలించి చినిగినచోట్ల కుట్టుకొనవలయును. ఊడిపోయిన బొత్తాములను, తెగిపోయినటేపులను తిరిగి వేయవలయును. రవికలు, చొక్కాలు కుట్లు విడిపోయిన యెడల తిరిగి కుట్టవలయును. ఇందుకు యజమానురాలు తన పిల్లలందరకు కుట్టు నేర్పి యుండవలయును

మనుజులు ధరించుబట్టలకును, వారి గౌరవమునకును సంబంధముకలదు. పరిశుభ్రమయినట్టియు, అందమయినట్టియు బట్టలు కట్టుకొనువారి కితరులు మర్యాదయును, మురికిగల యట్టియు, చినిగినట్టియు బట్టలు కట్టుకొనువారి కమర్యాదయు ఇతరులు చూపుదురు. చినిగిన బట్టలను, మాసినబట్టలను ధరించు అలవాటుగలపిల్లలు క్రమముగ అజాగ్రత్తవంతులగుదురు.

౮. బట్టల నుదుకుట

పల్లెటగ్రామములయందు సాధారణముగ జనులు ప్రతిరోజున ఉదికిన బట్టలనే కట్టుకొనువాడుక గలదు. ఇదిమంచి యాచారము. కలిగినవారు మాసినబట్టలను రోజునకొకరోజున చాకలివానికి వేసి యుదికించుకొనెదరు. సామాన్యులు, పేదలు మాసినబట్టలు స్వయముగా ఉదుకుకొనెదరు. ఈపద్ధతి పట్టణములయందుకూడ ప్రబలిన క్షేమకరము. ఎవరిబట్టలను వారు ఉదుకుకొనుట అగౌరవమయినపనికాదు. ఎవరిదేహము వారు తోముకొను టెట్లావశ్యకమో అట్లే యెవరిబట్టలు వారుదుకుకొనుట ఆవశ్యకము.

బట్ట లుదుకుటకు నీరు మంచిదుండవలయును. ఉప్పునీటియందును, కఠినమగు బావినీటియందును బట్టలు శుభ్రపడవు. బట్టలుశుభ్రపడుటకు వర్షపునీరు ప్రశస్తము. వర్షకాలమునందీనీటిని జాగ్రత పెట్టుకొనవలయును. దీనిని నిలువ చేసికొనుపద్ధతి వెనుకటి అధ్యాయమందు తెలిపియుంటిమి. వర్షపునీరు దొరకనిసమయములయందు చెరువునీరు ఉపయోగింపవచ్చును.

సాధారణముగ స్త్రీలు బట్టలను శుభ్రపరచవలసివచ్చునప్పుడు గాణిమీదవేసి కొట్టెదరు. ఇందువల్ల మలినము పోకుండుటయెగాక బట్టలుకూడ చినిగిపోవును. సంసారస్త్రీలు బట్టలను శుభ్రపరచుపద్ధతిని నేర్చుకొనుట ఉచితము. బట్టలు

శుభ్రపడుటకు సబ్బు, సోడా ఉపయోగించును. సబ్బు మంచి రకముదై యుండవలయును గాని తక్కువరకములు లాభములేదు. సోడా నుపయోగించునప్పుడు జాగ్రతగ నుండవలయును. నీటిలో సోడా యెక్కువకలిపినయెడల రంగుబట్టల రంగు చెడిపోవును. సోడానీటిలో తడిపినబట్టలు మంచినీటిలో బాగుగ జాడించనియెడల సోడా బట్టలయందుండి అవి చీకిపోవును.

బట్టల నుదుకుపద్ధతి:—1 మాసినబట్టలను కొంచెముసేపు నీటనానబెట్టి తరువాత బిందెలోనైనను కుండలోనైనను సబ్బు కలిపిన నీటితో నుడకబెట్టి ఉసిమి పరిశుభ్రమయిన నీటిలో జాడించి ఆరవేయవలయును. ఈపద్ధతి నూలుబట్టల కుపయోగించును.

2 రోమసంబంధమగు బట్టలను శుభ్రముచేయుటకు వెచ్చనినీళ్లుపయోగించవలయును గాని చన్నీళ్లుపయోగింపరాదు. చన్నీటిలో ఇట్టిబట్టలనుతడిపినయెడలబొంతు రేగిగట్టిపడును. ఇట్టిబట్టలను సోడానీళ్లలో తడుపరాదు. సబ్బుతో రుద్దరాదు. గట్టిగ పిడుపరాదు. ఇట్లు చేసినయెడల బట్టముణిగిపోవును. ఇట్టి బట్టలకు అంటుకొనినధూళిని ముందుగా దులిపివేయవలయును. తరువాత బిందెలో ముందుగ చన్నీటిలో సబ్బు నురుగువచ్చే లాగునకలిపి దానిలో వేడినీరుపోసి ఈబట్టలను అనేకసార్లు దానిలోముంచి పైకిలేవనెత్తినతరువాత సబ్బుకలపని వేడినీటిలో బాగుగజాడించి నీటనివత్తివేసి గాలిలో ఆరబెట్టవలయును. ఆరుచున్నప్పుడు బట్టను సాగదీయవలయును.

3. పట్టుబట్టలయినయెడల తెల్లనిరకములు పెసలంపిడితోను, రంగుబట్టలు కుట్టమట్టితోను నానబెట్టి శుభ్రముచేయవలయును.

4 కఱ్ఱలు:—కాయకఱ్ఱలు, పండ్లకఱ్ఱలు, సిరాకఱ్ఱలు వీనిని వెంటనే తొలగించనియెడల అవి స్థిరపడును. తెల్లబట్టమీద ఈకఱ్ఱలున్నయెడల నిమ్మపండ్లరసముతో తడిపి శుభ్రముచేయవలయును. రంగుబట్టలకు నిమ్మపండ్లరసము పట్టించకూడదు. అందువల్ల రంగుచెడిపోవును. సిరాకఱ్ఱలుగల బట్టలను సబ్బునీళ్ళలోగాని వేడినీళ్ళలోగాని ముంచకూడదు. అందువల్ల కఱ్ఱ స్థిరమగును. ఏకఱ్ఱ అయినబట్టనయినను చన్నీళ్ళలో తడపవలయునుగాని వేడినీళ్ళలోతడపరాదు.

౯. ఆభరణములు. వాని పరిశుభ్రత.

మనదేశమందు స్త్రీలకు నగలన్న చాలప్రేమ. ఇందుకు కారణము లనేకములుగలవు. ప్రతిస్త్రీకిని యేదోవిధముగ తనసౌందర్యము హెచ్చుచేసికొను తలంపు ఉండును. పర్వత ప్రాంతములయం దుండు కోయవాళ్ళు తమ యొంటిమీద పచ్చాకుబొట్లు పొడిపించు కొనియు, గురివిందగింజల పేర్లు వేసికొనియు తమసౌందర్యము వృద్ధిపరచుకొనెదరు. మందుల వాండ్రు మెడలనిండ పూసలదండలను ధరింతురు. ఇట్లే ఇతర స్త్రీలు కూడ తమతమ శక్తిని బట్టి యేదోవిధముగ తమ యందమును వృద్ధిపరచుకొనుటకు ప్రయత్నింతురు. స్థితిమంతులు వెండిబంగారములతో నగలను చేయించుకొని ధరింతురు. ఇది యొకకారణము.

రెండవకారణము:—స్త్రీ తమతల్లిదండ్రులిచ్చినసొమ్ముతోనో, భర్తయిచ్చిన సొమ్ముతోనో, ఇంటిఖర్చులనిమిత్తము ఇచ్చిన సొమ్ములో కొంత ప్రయాసపడి మిగిల్చియో చేయించుకొనిన నగలు యెప్పుడును తనస్వాధీనములో యుంచుకొనుచు ప్రాణమువలె చూచుకొనుచుండును. ఇది స్త్రీధనముకావున తనదే. భర్తఆస్తి అప్పులపాలయినప్పుడు హిందూన్యాయశాస్త్రప్రకారము అప్పులిచ్చినవారికి నగలరూపమునయున్న యీధనము చిక్కదు. అందుచే తరువాత కుటుంబపోషణమునకిదియాధారమగును. భర్త తనయాస్తిని పోగొట్టుకొని మృతినొందినను స్త్రీధన మున్నయెడల భార్యకు ఆధారమగును. లేకున్న పొరుగింట బానిసవలె పనులు చేయుచు బ్రతుకవలసి వచ్చును. ఆపత్కాలమునం దెక్కడయినను అప్పు పుట్టనప్పుడు నగలను తాకట్టుపెట్టి సొమ్ము తెచ్చుకోవచ్చును.

స్త్రీలు యీకారణములను బట్టియు, ఇంత యూహ లెరుగనివారు పొరుగువారిని చూచియు విశేషముగా నగలను ధరింపగోరుచున్నారు. స్త్రీలకు కొంతవరకు నగలుండవలసినదే గాని వేలకొలది సొమ్ము ఖర్చుచేసి నగలను చేయించుకొనుట వెఱ్ఱిపని. శరీరమును అచ్చటచ్చట నగలతో అలంకరించిన యెడల సౌందర్యముగ నుండునుగాని దేహమంతయు తొడుగు వేసినట్లు నగలతో కప్పినయెడల సహజరూపముకూడ చెడి అందవికారముగా నుండును. ఈకారణమును బట్టియే యిప్పటిస్త్రీలు కొద్దిపాటినగలనే ధరించుచున్నారు. స్థితిమంతు



29 వ పటము.

విస్తారముగ నగలు పెట్టుకొనిన స్త్రీ.



30 వ పటము.

కొద్దినగలు పెట్టుకొనిన స్త్రీ.

లీకాలమం దీక్రిందనుదహరించిన నగలనుమాత్రము ధరించుచున్నారు.

1	దుద్దులజత	1	పలకలమురుగులజత
2	ముక్కుపుడకలు	1	తోడాలజత
1	చీనాగొలుసు,జిగినీతో	3	జతల గాజులు
1	గడియారపుగొలుసు	1	పట్టాగొలుసులు, కాళ్ళకు
1	నానుపేటలురెండు	1	ఉంగరము
1	గజ్జెల వడ్డాణము		

మొత్తముఖరీదు 2000 రూప్యములు.

సామాన్యులు వారివారిస్థితినిబట్టి తగుమాత్రము నగలను చేయించుకొనుట ఉచితముగాని యెవరయినను తమకున్న సొమ్మంతయు నగలమీదనే ఖర్చుపెట్టుట వివేకమగుపని కాదు. నగలనుచేయించుకొనుటకంటె అవి దొంగలవశము కాకుండ కాపాడుకొనుట కష్టతరమగుపని. ఇదియునుగాక నగలమీదపెట్టిన సొమ్మంతయు ఆవి అమ్మకొనినప్పుడు రాదు. సొమ్మదాచుకొనుటకును దానిని వృద్ధిచేసికొనుటకును అనేకములయిన మార్గములు గలవు. అవి ముందు ప్రకరణమందు వివరింపబడును.

నగలవిషయమయిన ప్రసంగము ముగించకపూర్వము ఒకటి రెండుసంగతులు చెప్పవలసియున్నది.

1. భర్తయొద్దసొమ్ము నిలవయున్ననేగాని నగలు చేయించమని భార్య భర్తను వేధించుట అవివేకమగుపని. కొన్ని కుటుంబములయందు ఇందువిషయమై భార్యపోరును సహించలేక అప్పుచేసియో, స్థిరాస్తిని అమ్మివేసియో భర్తలు నగలు చేయించుటయు తరువాత జీవనాధారములేక బాధపడుటయు గలదు. కావున స్త్రీలు తమస్థితిగతులను బట్టి నగలనుసంపాదించుకొనవలయును.

2. వివాహసమయమందు పెండ్లికుమార్తె చిన్నదిగానున్నయెడల ఆమెకు నగలను అప్పుడేపెట్టుట ఉచితముకాదు. నగలనిమిత్తమయి ఖర్చుపెట్టదలచిన సొమ్మును వడ్డీకి వేసి ఆమెకాపురమునకు పోవుసమయమున ఆసొమ్ముతో నగలు చేయించినయెడల యెక్కువనగలు వచ్చును. ఈ పద్ధతి వైశ్యులలోనున్నది.

3. భర్త తనకువచ్చుఆదాయములో కొంతసొమ్మ అప్పుడప్పుడు భార్యపేర బ్యాంకిలోవేసి నిలవ చేయుట మంచిది. దీనివలన అనేకములగు ప్రయోజనములు గలవు. ఎంతసొమ్ము సంపాదించినను భర్తయేమియు సొమ్ము నిలవ చేయలేకపోవచ్చును. అట్టి సమయమందు భర్త అకస్మాత్తుగ చనిపోవుట సంభవించినయెడల కుటుంబము నిరాధారమగును. స్త్రీ సంతానహీనురాలయినయెడల భర్తస్థిరాస్తి వారసుల పరమగును. కావున భర్తజీవితకాలమందే భార్యకు తగినజీవనోపాధిచేయుట ఉచితము.

నగలను పరిశుభ్రముచేయుట:—శుభ కార్యసమయములయందును, ఇతరసమయములయందప్పుడప్పుడు నగలనుతోముచుండినయెడల అవిఅందముగానుండును. వెండినగలు సబ్బుతోగాని, కుంకుడుగాయరసముతోగాని రుద్ది, పట్టుగుడ్డతోతుడిచి జాగ్రత చేయవలయును. బంగారపునగలు తరచు తోమనక్కరలేదు. వానిని తోమవలసివచ్చినప్పుడు పొగాకుకాడలను మసిచేసి ఆమసి నీళ్ళలోకలిపి ఆనీటిలో ఈనగలను నానబెట్టి వరాకట్టతో బాగుగ శుభ్రముచేసి కుంకుడుకాయపులుసుతో రుద్ది తుడువవలయును. వెండినగలనుగాని, బంగారపునగలనుగాని, సీమసున్నముతోగాని, ముగ్గుతోగాని మరియేపొడుముతోగాని తోమకూడదు. అట్లుచేసినయెడల నగలమీద గీతలుపడును. వాటిసందులలో పొడుము అంటుకొనును. రాళ్ళతోనున్ననగలను నీటిలో కడుగుచున్న యెడల నీరు రాళ్ళక్రిందకుదిగి రాళ్లూడిపోవును. కావున అట్లుచేయరాదు.

౧౦. బండ్లు (Conveyance)

ఈ దేశ ముష్ణదేశమగుటచే ఉద్యోగస్థులు కచేరీలకుగాని, ఇతర గ్రామములకుగాని యెండలో నడచి పోనేరరు. ప్రతిదినమున అద్దెబండిలో పోవునెడల ఖర్చు ఎక్కువగును. కావున స్థితిమంతులు స్వంతబండ్ల నుంచుకొనెదరు. ఇవి యెద్దుబండ్లుగాగాని, గుఱ్ఱపుబండ్లుగాగాని, మోటారుబండ్లుగాగాని యుండవచ్చును.

ఉపయోగించున దేవిధమయిన బండియైనను దానిని ప్రతిదినమున కడుగుచుండవలయును. పైవైపు పరిశుభ్రమయిన నీళ్లతో కడిగి పొడిగుడ్డతో తుడుచుచుండవలయును. లోపలిభాగమునందు గుడ్డవేయబడియున్న యెడల బ్రషుతో కొట్టివేయవలయును. లాంతర్లు, ఇత్తడిబందులు మొదలగు వానిని పరిశుభ్రముగా తోముచుండవలెను. బాగుగ వార్నిష్ వేయబడిన బండ్లను మెత్తని పొడిగానుండు తోలుతో (Chamois leather) తుడువవలయును. దీనిని నీటిలో ముంచకూడదు. బండిని తోముటకు దీనినుపయోగించకూడదు. నెలకొకసారి ఇరుసులకు క్రొవ్వుగాని, ఆముదముగాని వేయవలయును. విలువగలబండ్లకు పైన గుడ్డతొడుగుట మంచిది. అందువల్ల వార్నిష్ చెడిపోనేరదు. ఈతొడుగును అప్పుడప్పుడు ఉతికించుచుండవలయును. బండ్లకు రంగుపోయినప్పుడెల్ల రంగును, వార్నిష్ చెడిపోయినయెడల వార్నిష్‌ను వేయించుచుండవలయును. బండ్లు మరమ్మతుకోరేయెడల వెంటనే చేయించ

వలెను. లేకున్న అవి నడచుచున్నప్పుడు అందలి మనుజులకు ప్రమాదము కలుగును.

ఈదేశమందు సామాన్యముగ బండ్ల కుపయోగించు జంతువులు యెడ్లు, గుఱ్ఱములు.

ఎడ్లు:— గుఱ్ఱములకంటె యెడ్లుచౌకగానుండుటచేతను, అవి బలముగాయుండి బాగుగా పనిచేయుటచేతను సామాన్యపు సంసారులు బండ్ల కెద్దులనే సంపాదింతురు. దక్షిణహిందూదేశములో మైసూరుయెడ్లు చాలమంచివి. ఇవి గంటకు ౬మైళ్లవంతున పరుగెత్తగలవు. కాని వీనివెల అధికముగానుండును. ఎడ్లకు వట్టిగడ్డి, దాణా వీనికంటె యెక్కువ పెట్టనక్కరలేదు. మెత్తనిచిట్టులో ఉడికించినఉలవలు, తెలకపిండి కలిపి దాణాగా పెట్టవచ్చును. తిన్నంత పరిగడ్డి వేయవలయును. ఎడ్లు పనిచేసి వేడిగానున్నప్పుడు నీరుపెట్టకూడదు. కాని యితరసమయములయందు దాహమైనప్పుడెల్ల కావలసిననీరు త్రాగుటకు వానియొద్ద నీళ్లతొట్టి ఉంచవలయును. వర్షకాలమునందు దాణాలో కొద్దిగా మిరియపుపొడుము కలుపవలయును. ఎడ్లను పరిశుభ్రమగునట్టియు, పొడిగానుండునట్టియు పాకలో కట్టివేయుచు ఉదయమున వట్టిగడ్డితోగాని పీచుతోగాని వానిశరీరములను తోమించవలయును. ఎడ్లను బండ్లకు కట్టునప్పుడు వానితోకలను మెలిపెట్టివిరుచుట, వానిని కొట్టుట, కఱ్ఱతోపొడుచుట ఇవి క్రూరమయినపనులు. వానికి తిండి బాగుగాపెట్టి వానియందు ప్రేమగాయున్నప్పుడే అవి బాగుగ పనిచేయును. అప్పుడప్పుడు బండితోలువాడు హెచ్చరిక చేయుచుండ

వచ్చును. ఎద్దు బండతనముచేత కదలక రోడ్డుమీద పరుండు నప్పుడు బండివాని క్రూరకృత్యముచే అవి అలసిపోయినవని భావింపవలయును. ఎడ్లకు జ్ఞాపకశక్తి, సదుద్దేశము కలదు. బండివాండ్రు నిదురించుచున్నను యెదుటవచ్చుబండ్లను తప్పుకొని గమ్యస్థానమునుచేరును.

గుఱ్ఱములు:—ఇవి యెడ్లకంటె విలువగలవి. ఈదేశమం దుపయోగింపబడు బండిగుఱ్ఱములలో మంచిరకములు ఆస్ట్రేలియానుండియు, పారసీకదేశమునుండియు, సవారిచేయుగుఱ్ఱములు అరేబియాదేశమునుండియు తేబడుచున్నవి. పైగోటంగశాలు చిన్నవిగాయున్నను అవి బలమయినవగుటచే సవారిచేయుటకును, బండ్లులాగుటకునుకూడ పనికివచ్చును. దేశవాళీబంగశాలు వీనికంటె యెక్కువకష్టమునోర్చును కావున యీ ఉష్ణదేశములో బాగుగ పనిచేయును. గుఱ్ఱములవెల నూరుమొదలు వెయ్యిరూపాయలవరకు యుండును.

గుఱ్ఱపుశాలలు పరిశుభ్రముగను పొడిగను ఉండవలయును. గుఱ్ఱమునిలుచుస్థలము నున్నగాను, చుట్టుపట్లకంటె యెత్తుగను, ఉండినయెడల నీరు క్రిందికిజారిపోయి నేల పొడిగానుండును. ఈశాలల గోడలకు తెల్లసున్నము కొట్టకూడదు. తెలుపురంగును గుఱ్ఱములకండ్లు ఓర్చలేవు. తెల్లసున్నములో నీలిమందు కలిపి గోడలకు పూయుట మంచిది. ఈ రంగు గుఱ్ఱములు సహించగలవు. ఇట్టిశాలలు చీకటిగా నుండకాదు. వెలుతురు, గాలి వచ్చునట్లుండవలయును. విశేషము వెలుతురు పనికిరాదు. గుఱ్ఱములు పరుండుటకు వట్టి గడ్డి పక్క

వేయవలయును. ఈగడ్డి వారమునకు ఒకసారి తీసివేయుచుండవలయును. అశ్రద్ధ చేసినయెడల అందు ఈగలు దోమలు మొదలగునవి బయలుదేరి గుఱ్ఱమును కరచును. గుఱ్ఱపు లద్దెను దానిమూత్రమున తడిసినగడ్డిని దూరముగా పారవెయ్యనియెడల విషవాయువులు బయలుదేరి గుఱ్ఱముయొక్క కండ్లను పాడుచేసి దానికి అనారోగ్యము కలిగించును. ప్రతిరోజున మాలీసు చేయబడు గుఱ్ఱములమెడకు, కాళ్లకును తాళ్లు కట్టనవసరములేదు. శాలగుమ్మమునకు రెండు కఱ్ఱ లడ్డముగా వేసి గుఱ్ఱమును శాలలో విడిచిపెట్టవచ్చును. వర్షకాలమందును, శీతకాలమునందును రాత్రులయందు గుఱ్ఱములను కంబళిగుడ్డచొక్కాయితోను యెండకాలమందు నూలుగుడ్డచొక్కాయితోను కప్పుట మంచిది. గుఱ్ఱములను యెండలో పనిచేయించునప్పుడు వాని తలమీద బెండుతోచేసిన టోపీ యుండవలయును.

గుఱ్ఱమును రెండుపూటల బాగుగ మాలీసుచేయవలయును. దాని కాళ్లగిట్టలు నీళ్ళతో కడుగుచుండవలయును. గుఱ్ఱములకు పచ్చిగడ్డి, ఉడికించిన ఉలవలు, గోధుమపొట్టుతో గాని తవుడుతోగాని కలిపిన దాణాయును పెటవలయును. నానబోసిన సెనగలు పెట్టినయెడల గుఱ్ఱములు బలముగానుండును. కాని ఈదాణా అన్నిటికిని పడదు. వర్షకాలమందు నీటితోనున్న పచ్చిగడ్డిని పెట్టరాదు. ఒకపూట ఆరబెట్టిన తర్వాత పెట్టవచ్చును. గుఱ్ఱము సన్నముగానున్నయెడలఉడకబెట్టిన జొన్నలు, సెనగలు పెట్టుట మంచిది. జబ్బుగాయున్న

గుఱ్ఱములకు వరిఅన్నము, పెరుగు, ఉల్లిపాయలను పెట్టుదురు. వర్షకాలమునందు దాణాలో కొంచెం ముప్పాకలుపుట అన్నిటికిని మంచిది.

గుఱ్ఱములకు నెలకొకసారి లాడములు కట్టించుచుండవలయును. పనివాడు గుఱ్ఱపుగిట్టల నిర్మాణమును బాగుగ నేర్చినవాడుగ యుండవలయును. లేనియెడల గుఱ్ఱమునకు బాధ కలుగజేయును.

జాతిగల గుఱ్ఱములు తెలివిగలవిగను, యజమానుని యందుప్రేమగలవిగను యుండును. కావున వానిని ప్రేమతో చూడవలయును. క్రొత్తవస్తువు కనబడినప్పుడు పిరికితనము వలనజంకును. ఆవస్తువును గ్రహించినతోడనే వాటి భయము తొలగిపోవును. సమయము వచ్చినప్పుడు ధైర్యసాహసములతో పనిచేయును. జట్కాబండ్లను తోలువాండ్రు గుఱ్ఱమును బాగుగా మేపకయు, యెక్కువపని చేయించియు, వానిని కొట్టియు సకల హింసల పెట్టెదరు. హింసపెట్టు యజమానులను గుఱ్ఱములు బాగుగా జ్ఞాపకముంచుకొని వారుచెప్పినట్లు చేయవు. గుఱ్ఱములు పరుగెత్తునప్పుడు కళ్లెమును లాగినయెడల వానిగొంతుక పుండు అగును.

ఇప్పుడిప్పుడు స్థితిమంతులు గుఱ్ఱములను సంరక్షించుటయందు గల శ్రమకోర్వక మోటారుబండ్ల నుపయోగించుచున్నారు.

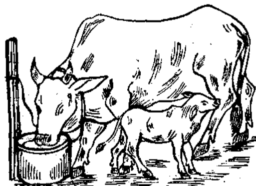
౧౧. గోసంరక్షణ. (**Management of Cows.**)

పిల్లలకును పెద్దలకును ఆవుపాలారోగ్యకరము. కావున కలిగినవారు పాలిచ్చు గోవును మేపుకొని పాలను అనుభవించుట ఉచితము. ఇదిగాక ఆవుపేడ ఇండ్లు అలుకుకొనుటకుపయోగించును. గోమూత్రము ఔషధముగా వాడబడును. గోరక్షణ గృహయజమానురాలు స్వయముగా చూచుకొనవలయునుగాని నౌకర్లకు వప్పచెప్పుట ప్రయోజనకారి కాదు.

సామాన్యముగ మనదేశమునం దావులను కావుర ముందు ఇంటిపెరటిలోను కొన్నికొన్నిచోట్ల పరుండు గదుల సమీపమునందును కట్టువాడుక కలదు. ఇది ఆరోగ్యకరమగు పద్ధతి కాదు. పశువులపాకలోనుండి వచ్చు గాలియందు విషవాయువులుండుటచే మనుజు లట్టిగాలిని పీల్చినయెడల రోగములు సంప్రాప్తమగును. పశువులను పొలములయందు కట్టుటయే మంచిది; కాని పాలిచ్చుపశువుల కక్కడ తగిన సంరక్షణ జరుగదు. కావున అట్టిపశువులను ఇంటికి సమీపముననున్న వేరుదొడ్డిలోగాని అట్టిదొడ్డిలేనియెడల ఇంటి దొడ్డిలో గాని ఉత్తరపువయిపున వేసిన పాకలో కట్టుచుండవలయును. ఉత్తరపుగాలి సాధారణముగ వీచదు. కావున వాటివలన మనుజులకు అనారోగ్యము కలుగదు.

పశువులపాక లెక్కడుండినను వానిని ప్రతిదినమున పరిశుభ్రము చేయుచుండవలయును. అందు నేలభాగము చుట్టుపట్ల నేలకంటె మెత్తుగనున్నయెడల అదిపొడిగా నుండును. పేడ,తొక్కివేసినగడ్డి ప్రతిపూట తీసి దూరముగ ఒక గోతిలో

వేసి యుంచుచున్న యెడల పాదుల కది యెరువుగా నుపయో గించవచ్చును.



31 వ పటము. ఆవు.

ఆవులను ప్రతి రోజున కడుగుచుండవలెను. ఉదయమున పాలుపిండినతరువాత దానిని కడిగి యెనిమిది, తొమ్మిది గంటలకు పొలమునకు తోలివేయవచ్చును. చలికాలమందు మధ్యాహ్నపువేళ దానిని పశువులకాపరిచే కడిగించు యేర్పాటు చేయుట మంచిది. సాయంకాల మారుగంటలకు తిరిగి పాలను పిండవచ్చును. ఆవులకు వట్టిగడ్డి, పచ్చగడ్డి, తవుడు, ఉలవగుగ్గిళ్లు మంచియాహారము. కొందరు గోధుమపొట్టు, తెలకపిండి, కొబ్బరిపిండికూడ పెట్టెదరు. కాని ఈపిండులు అన్ని ఆవులకును సరిపడవు. దాహమునకు తవుడుకలిపిన నీళ్ళుగాని గంజి, కడుగు, పులిచల్ల కలిపిననీళ్లుగాని మంచివి. ప్రత్తిగింజ

లను నానబెట్టి, రుబ్బి తవుడులో కలిపిపెట్టుచున్న యెడల పాలధికమగుటయేగాక వెన్నకూడ యెక్కువయగును.

సాధారణముగ యీదేశమందు సంచరించు ఆవులు మంచిరకములుకావు. ఇవి సామాన్యముగ పూటకు శేరుపాలకంటె అధికముగానీయవు. ఇంగ్లాండుదేశమందలి సామాన్యముగు ఆవులు పూటకు 4 శేర్లచొప్పునను యెక్కువ రకములంతకంటె హెచ్చుగానున్ను పాలిచ్చును. ఈ దేశములో నెల్లూరు రకము ఆవులు మంచివి. ఇవి అయినను ఇంగ్లాండు దేశపు ఆవులను పోలియుండవు. ఈ దేశపు ఆవులు ఇంత కనీసముగా నుండుటకు కారణము అవిదూడలుగానుండునప్పుడు వానిని కడుపునిండా పాలుత్రాగనీయక పోవుటయే. చంటి పిల్లలకు తల్లిపాలెంత ఆవశ్యకమో దూడలకుకూడ అంత ఆవశ్యకము. తల్లిపాలు కడుపారత్రాగని దూడలు బలహీనమై సన్నగిల్లును. ఇవి ఆవులుగ పెరిగినప్పుడు నాసిరకముగా తేలును. వీటికి పుట్టినదూడల విషయమై చెప్పనక్కరయే లేదు. ఆవులను పెంచువారు దయగలిగి వానికి బలీయమైన ఆహారమును పెట్టుచు దూడలకు తల్లిపాలలో సగము విడిచిపెట్టుచుండిన యెడల యీదూడలు యెదిగి ఆవులయినతరువాత వారు మొదట చూపినదయకు అనేకరెట్లు ప్రతిఫలమును పాలమూలముగా నిచ్చును. గుంటూరుజిల్లాయందలి వ్యవసాయకులు కోడెదూడనుకన్నతల్లిని పాలుపిండరు. అందువల్ల దూడలు మూడేండ్లు పెరుగుసరికి 200 రూపాయిలు కిమ్మతు చేయును.

గేదెలు:—కుటుంబబాహుళ్యము గలవారు ఒకగేదెనుకూడ మేపుకొనుట మంచిది. ఆవులకంటె గేదె లెక్కువ

పాలిచ్చును. ఈపాలయం దెక్కువ మీగడ యుండును. కావున వేరుగా నెయ్యి కొన నవసరముండదు. ఇదిగాక ఆవుల కంటె గేదె లెక్కువకాలము పాలిచ్చును. వీనికాహారముగ వరిగడ్డి, అన్ని రకముల పచ్చిగడ్డి, తవుడు, చిట్టు, అనపగుగ్గిళ్లు, ప్రత్తిగింజలు, కడుగు, గంజి, పిల్లలు పారవేసిన అన్నము పెట్టవచ్చును. పూట కర్ధసేరుబియ్యపుఅన్నము పెట్టుచున్న యెడల గేదెలు సమృద్ధిగా పాలనిచ్చును. చంటిపిల్లలకు, రోగులకు ఆవుపాలు మంచివిగాని గేదెపాలు మంచివికావు.

౧౨. తోటపని. (Gardening.)

కుటుంబవినియోగమునిమిత్తమయి ఇంటి పెరటిలో కాయగూరలు, పండ్లు, పువ్వులు పెంచుట మంచిది. పెరడు కొద్దిగానున్న యెడల కొద్దితోటనే పెంచవచ్చును. బొత్తుగా స్థలములేకున్నను కుండతొట్లలో కొన్ని మొక్కలను పెంచవచ్చును.

చెట్లు:— ఈదేశమందు సామాన్యముగ ప్రతియింటను తులసిచెట్టు పెంచుదురు. దీని యుపయోగము వెనుకటి అధ్యాయములో తెలుపబడినది. ఇక ఫలములనిచ్చు చెట్లు అరటి, కొబ్బరి, మునగ. ఈచెట్లను పెరటిలో వేసికొనవలసినదే. మునగచెట్టును గొంగళిపురుగు లాశ్రయించుకొనియుండును. కావున దీనిని పెరటిలో ఒకమూలగా వేయుటమంచిది. అరటిచెట్లను బావికి సమీపమున వేసినయెడల బావియొద్ద పడిన నీటిని వాటికి పెట్టవచ్చును.

ఇతర కాయగూరలలో పెరుగుతోటకూర, కొయ్యతోటకూర, గోంగూర, మట్టుబచ్చలికూర, చుక్కకూర, పొన్నగంటికూర, మొదలగు ఆకుకూరలును; మొక్కలలో వంగమొక్కలు, సీమవంగమొక్కలు, బెండమొక్కలు, గోరుచిక్కుడు మొక్కలు, పచ్చిమిరపమొక్కలు, కాసరమొక్కలును; దుంపజాతులలో కంద, పెండలము, ముల్లంగి, చిలగడము, నీరుల్లియును; పాదులలో పొట్లపాదు, దోసపాదు, ఆనపపాదు, గుమ్మడిపాదు, బూడిదగుమ్మడిపాదు, బీరపాదు ముఖ్యమైనవి. పెరటియందుండు స్థలమును బట్టి వీనిలో సాధ్యమైనంతవరకు కాయకూరలను పెట్టుకొనవలయును.

పాదులను, కాయగూరలను సకాలములో పెట్టని యెడల వానికి చీడలుపట్టును. వేసవికాలమునందే పొట్లపాదులను పెట్టుకొనినయెడల వర్షకాలము రాగానే పాదు విస్తరించి కాయును. చిక్కుడుపాదు, ఆనపపాదు, గుమ్మడిపాదు, శీతకాలమందు కాయును. పాదులు పెట్టినవెంటనే పందిళ్లు వేయవలయును. గుమ్మడిపాదును, దోసపాదును నేల పాకింపవచ్చును. ఆనపపాదును, బూడిదగుమ్మడిపాదును పశువుల పాకమీద పాకించవలెను. వర్షము లేనప్పుడు వీని కుదయమునగాని, సాయంకాలమునగాని నీరు పోయవలయును. ఎండవేళ పోయకూడదు. పాదులలోను, మళ్లలోను పశువులపెంటగాని, మేకపెంటగాని పోయుటమంచిది మేకపెంటవేసి నీళ్లు బాగుగ పోసినయెడల పొట్లపాదు విశేషముగా కాయును. పాదులలోను మళ్లలోను కలుపుమొక్కలుండరాదు. భూమిని కుళ్ళగించి తీసివేయవలయును.

మట్టికుండులలో మొక్కలను పెంచువెడల కుండ్లు పెద్దవిగా నుండవలెను. సంవత్సరమున కొకసారి పాతమట్టిని తీసివేసి క్రొత్తమట్టి వేయవలయును.

౧౩. బంధుమర్యాద.

బంధువులను మర్యాదచేయుట, అందులో ఆడువాండ్రను సన్మానించుట గృహయజమానురాలు చేయువిధులలో ఆహ్లాదకరమైనది. బంధువులు రానైయున్నప్పుడు ఇంటిని శుభ్రముచేసి అలంకరింపవలయును వారు మనయింట నున్నంత కాలము వారు ఆరోగ్యముగ నుండుటకు తగినయేర్పాటులను, వారికి తగినభోజనమును సమకూర్చవలయును. ఇట్టిసమయములయందు దూబరాగా భోజనసామగ్రిలను పాడుచేయుటగాని డంబముతో సంచరించుటగాని తనస్థితిగతులకు మించిన వ్యయముచేయుటగాని యజమానురాండ్రు జరుపకూడదు.

బంధువులు పురుషులే అయినయెడల వారికి తరుచు కనబడకుండగనే వారికి సదుపాయము చేయవచ్చును. వారికి ఫలహారములుగాని టీ, కాఫీ మొదలగువానిని గాని సమయములను గుర్తెరింగి చిన్నపిల్లలచే వారికి పంపించవచ్చును. ఈవిషయమై గృహయజమానురాండ్రు బుద్ధి కుశలతగలిగియుండవలయును. ఒకానొకరోజున ఈగ్రంథకర్త యెప్పుడును చూడని ఒక బంధువులయింటికి మార్గవశమున వెళ్లెను. అప్పుడు ఆయన అపరూపమయిన బంధువుడని గృహయజమానురాలు గ్రహించెను. భోజనమునకందరు కూర్చున్నప్పుడు ముప్పాతిక భోజనమయిన తరువాత గ్రంథకర్తకు పెరుగుపోయవలయునని యజమానురాలికి సంకల్పముకలిగెను. కూర్చున్నవారికందరకు పెరుగుపోయుటకు పెరుగు చాలదు. గ్రంథకర్తకు పెరుగుపోసి తక్కినవారికి మజ్జిగపోయుట పంక్తిభేదము వచ్చును. అది తప్పుపనియని ఆమె యెరుగును. కావున ఆమె సత్తుతప్పేలలో అడుగున పెరుగున్ను, పైన మజ్జిగయున్ను పోసికొనివచ్చి గ్రంథకర్తకూర్చున్న వైపుగాక మరియొక వైపున వడ్డనమొదలుపెట్టి వడ్డించుకొనివచ్చి గ్రంథకర్త యొక్క విస్తరియొద్దకు వచ్చుసరికి ఆయనవిస్తరిలో పెరుగు పడెను. ఆమె నైపుణ్యమునకు గ్రంథకర్త విస్మయపడెను. యజమానురాండ్రు మెలకువ కలిగియున్నయెడల బంధువులతారతమ్యమును కనిపెట్టి మర్యాదలు జరుపవచ్చును.

వివాహములయందలి ఖర్చు.

ఈదేశమందు వివాహకార్యములయందును ఇతరశుభకార్యములయందును గృహయజమానురాండ్రు వారి ఆదాయమును మించి విశేషద్రవ్యమును ఖర్చుపరచువాడుకకలదు. ఇదిమిక్కిలి నింద్యమయినపని. నెలకు 25 రూ॥ లు ఆదాయము వచ్చు యజమాని పెండ్లికి 1000 రూ॥ లు ఖర్చుచేయును. నెలకు రెండువందలు రూపాయలువచ్చు ఉద్యోగస్థుడు అథమము 5000 రూపాయలు ఖర్చుచేయును. ఈపెద్దమొత్తములు కూడబెట్టినవికాకపోవుటచే అప్పుచేయవలసియుండును. అప్పిచ్చు సాహుకార్లు హెచ్చువడ్డీకట్టి యజమానుల స్థిరాస్తిని మ్రింగివేయుదురు. కుటుంబములకు దారిద్ర్యము సంభవించును. ప్రస్తుతమందు విద్యనేర్చిన యజమానులు ఈ

ధుర్వ్యయమును కనిపెట్టి శుభకార్యములయందు ఖర్చుతగ్గించవలయునని ప్రయత్నించినను ఇంటిలోని ఆడువాండ్రు అదిపడనీయక వారిచే విశేషఖర్చు చేయించెదరు. ఇది సంతాపకరము. విద్యనేర్చిన స్త్రీలయినను యీవిషయమందు వివేకముకలిగియుండవలయును. దేవాలయములయందు చేయుపెండ్లిండ్లు కొంతసౌకర్యము నిచ్చుచున్నవి. అవి ఒకరోజులో తెమిలిపోవును. ఇండ్లయందు చేయుపెండ్లిండ్లుకూడ అయిదురోజులు చేయుట అనవసరము. అయిదురోజులు పెండ్లివారిని మేపుసరికి యజమానునికి వ్యయము, అలసట, పెండ్లివారికి అజీర్ణము, ఆయాసము తప్ప యితరఫలములేవియు నుండవు. మూడు రోజులు చాలును. మొదటరోజున వివాహము, శాస్త్రసంబంధమగు కృత్యములు జరుపవచ్చును. రెండవరోజున అన్నము కోరువారికి అన్నదానము, రాత్రిభాగమం దూరేగింపుమేళములు, తాళములు, బాణసంచా, యివి యన్నియు జరుపవచ్చును. సంభావన యిచ్చుపద్ధతి మానివేయవచ్చును. మూడవరోజున నాకబలి, పెండ్లివారిని పంపివేయుట. వివాహకార్యములయందు వధూవరులకు తప్ప యితరులకు క్రొత్త బట్టలనిచ్చుపద్ధతి మానివేయుట క్షేమకరము. ఇట్లుశుభకార్యములయందు మితముగా ఖర్చుచేసి కొంతధనమును సమకూర్చినయెడల పిల్లలకు విద్యచెప్పించియు కుటుంబమందుండువారు సుఖముగా భోజనముచేసి కాలముగడుపుటయు అప్పిచ్చువారిబాధ లేకపోవుటయు సంభవించును. ఇట్లుగాక కార్యకారాదులయందు తలలను విరియబోసికొని మైమఱచి సంతర్పణ, సమారాధనలు చేయునట్టియు, భోగముమేళములకువందల

కొలది సొమ్ము ఖర్చుచేయునట్టియువారి కాసుఖ మెన్నడును కలుగనేరదు.

౧౪. దానము. (Charity)

సుగుణములలో దానము గొప్పది. ఈ దేశమందలి జనులు ఈగుణమందు ప్రసిద్ధి చెందియున్నారు. ఇండ్లు కట్టుకొనునప్పుడుసైతము వీధిఅరుగులను పెద్దవిగానుంచి బాటసారులనిమిత్తము వదలివేయుదురు. గృహయజమానురాలు కూడ దానధర్మములు చేయుట ముఖ్యమగుపని. దానము విషయమై యీక్రింద నుదహరించిన లోకోక్తులను మనస్సునందుంచుకొనవలయును.

(1) లేదనిపలికెడు ఇంటియందు బల్లియైనను చేరదు.

(2) దానధర్మములు చేయువారి కెన్నడును దైవము లోటుచేయడు.

(3) దానమేజయము, దానమేస్థిరము.

దానము చేయుటయందు మనధనము సద్వినియోగము చేయుచున్నది, దుర్వినియోగము చేయుచున్నది ఆలోచించవలయును. అన్నములేనివారికి అన్నముపెట్టుట ఉచితముగాని అన్నముకలవారికిని, సోమరులకును అన్నముపెట్టుటవల్ల ప్రయోజనము లేదు. దార్ఢ్యముగనుండి అంగవైకల్యములేనివారు కష్టపడి సంపాదించుకొనవలసినదే. కష్టపడని వానికి అన్నమెట్లులభించును? ఇట్టివానికి ధర్మముచేయుటవలన నేమి ఫలము? దిక్కులేనివారిని పోషించి పెద్దవారిని చేయుట ఉచి

తము. మనదేశమందు సామాన్యముగ కుటుంబముల యందు యజమానులే కష్టపడి సొమ్ము సంపాదించుటయు, తక్కిన వారు సోమరులుగానుండి యజమానుల సంపాదనమీద జీవించుటయు కలదు. ఈవిధమగు ధర్మము శ్రేయోదాయకము. కాదు. పనిచేయగలిగిన వారందరు పనిచేసి ఒకరికొకరు సహాయము చేసికొనవలసినదే.

పేదజనులు మనచుట్టుపక్కల నెల్లప్పుడును నుందురు. వారికిని ఇతరులకును సహాయము చేయు పద్ధతు లనేకములు గలవు. తల్లితండ్రులు లేనివారిని పోషించి వారికి విద్య చెప్పించుట, ఆసుపత్రులు కట్టించుట, రోగుల కుచితముగా మందులిప్పించుట, అన్నసత్రములు వేయుట, బాటసారుల ఆరోగ్యము కొరకు మార్గములయందు నీడనిచ్చు చెట్లను పాతుట, మంచినీటి నిమిత్తమయి బావులను, చెరువులను త్రవ్వించుట, యీ మొదలగునవి చాల గొప్పపనులు. ఇట్టి ధర్మములను చేయువారికిని, పొందువారికిని కూడ చాల క్షేమకరము. కాని వీనిని ధనికులు తప్ప ఇతరులుచేయలేరు. ఎవరి స్థితిగతుల ననుసరించి వారుచేయుకార్యము లనేకములుగ నున్నవి. మనయిరుగు పొరుగువారి స్థితిని సదాకనిపెట్టుచు వారికి తగుసహాయము చేయుచుండవచ్చును. జబ్బుగానున్న మనుజుల కుపచారముచేయుట, పేదలకు అన్న వస్త్రములిచ్చుట, పనిలేనివారికి పనికల్పించి కూలినిచ్చుట, దిక్కులేనివారికిని మూఢులకును విద్యాదానమొసంగుట, ఇండ్లు కాలిపోయినప్పుడు పేదలకు యింటిసామగ్రియు కొంత వరకు ధనమును ఇచ్చుట, ఇవిఅన్నియు దానధర్మములలోనివే. ఇవి

గాక పిల్లలు, పెద్దలు పారవేసిన అన్నమును మధూకరము వాళ్లకు పెట్టుట, చినిగిపోయిన వస్త్రమును బట్టలేనివారికిచ్చుట, కుంటివాండ్రకును, గ్రుడ్డివాండ్రకును వారమున కొకసారియైనను, కొద్దికొద్దిగానైనను బియ్యమును పంచిపెట్టుట కూడ దానధర్మములలో చేరినవే. ఇట్టికార్యముల యందు సదాచింత కలిగియుండుము.

౧౫. సంగీతము. (MUSIC)

గృహయజమానురాలును, తన పిల్లలును సంగీతము కూడ నేర్చుకొనవలసి యున్నది. సంసార భారము మీదబడి అందుమూలమున పెక్కు కష్టములును మనోవ్యాకులతలును సంభవించినపుడు మనస్సున కుల్లాసముపుట్టించి సంసారము సురుచికరముగా చేయు శక్తి సంగీతము నందు తప్ప మరిదేని యందును లేదు. సంగీతమందరకును ఆనందము కలిగించును.



32 వ పటము

హార్మోనియముమీద పాట.

పురుషుడు పగలెల్ల పనిచేసి శ్రమపడివచ్చి యిల్లు చేరినపుడు నోటికింపుగ ఆహారమును పెట్టి రసవంతమయిన గీతములను పాడి మనస్సున కుల్లాసము పుట్టించి, అతని ఆయాసము కనబడకుండ జేసి, ఇంటిని స్వర్గమువలె చేయవలసిన భారము స్త్రీల యందేయున్నది.

ఈకారణమునుబట్టియే దైవము పురుషకంఠమునందు కంటె స్త్రీకంఠమునం దెక్కువ మాధుర్యము బెట్టియున్నాడు. ఈసౌఖ్యము గృహములందు లేనప్పుడు గృహమొక యరణ్యముగా కనబడి గృహయజమానులు అనేక కష్టముల పాలగుదురు. కావున స్త్రీలు గానవిద్య ముఖ్యముగా అభ్యసించవలెను.


33 వ పటము, వీణపాట

కాని మనస్త్రీలు శృంగారగీతముల నభ్యసింపక భగవద్భక్తిని సత్ప్రవర్తనమును జ్ఞానమును, వినోదమును కలిగించు గీతములను నేర్చుకొనవలయును. ఇప్పుడు సామాన్యముగా హార్మోనియముమీద పిల్లలు సంగీతము నేర్చుకొనుచున్నారు. దీనియందు నిపుణత కుదిరిన తరువాత వీణ కూడ నభ్యసించుట ఉచితము.

౧౬. యాత్రలు.

మనదేశీయులు సామాన్యముగ యాత్రలు చేయువాడుకకలదు. ప్రయాణము కాకపూర్వమే యాత్ర యెన్నిరోజులుపట్టునది యెందరుమనుష్యులు వెళ్లుచున్నది గుర్తెరిగి అందుకు సరిపడు సామానులను, బట్టలను సొమ్మును సమకూర్చుకొన

వలయును. మార్గమందు సకాలమునకు భోజనముదొరకదు. కావున పిల్లలతో పోవుచున్నయెడల ముందుగా ఇంటివద్దనే సులభముగా జీర్ణమగు పదార్థములు అనగా జంతికెలు గోధుమపిండితో చేయబడిన పూరీలు మొదలగువానిని తయారుచేసికొనవలయును. పిల్లలకును పెద్దలకు నుపయోగించునవి అటుకులు. వీనిని జాగ్రత్తపెట్టుకొన్నయెడల ఆకలియైనప్పుడు వీనిని పాలలోగాని బెల్లపునీళ్ళలోగాని నానబెట్టి తినవచ్చును. ప్రయాణమున కనుకూలమైనరోజు చూచుకొని బయలుదేరవలయును.

త్రోవలో అక్కడక్కడ సత్రములుండును. ప్రయాణికులు అక్కడ దిగి వంటచేసికొని భుజించవచ్చును. పట్నములయందు వంటపూటిండ్లు యుండును. పిల్లలు, స్త్రీలు అక్కడన్నము తినవచ్చును. మిఠాయిలు, పండ్లు, పాలు, మార్గములో అమ్మబడుచుండును. అన్నిప్రయాణములలో రైలు ప్రయాణము మంచిది. ప్రయాణము వేగముగాజరుగును. రైలు ప్రయాణము చేయువారు ఒకేసారి ప్రయాణమంతయు చేయక మధ్యమధ్య దిగిపోయి భోజనముచేసి తిరిగి మరియొకరైలు నెక్కవచ్చును. సకాలమందు భోజనములేకుండ ప్రయాణము చేసినయెడల ప్రయాణికులు అలసిపోయి రోగములకు లోనగుదురు.

పాత్రలు:—వంటకు దొంతరగిన్నెలు కళాయిచేయించి తీసికొని వెళ్లవలయును. దొంతరము విడదీసినప్పుడు అన్నిపదార్థములను వండుకొనుటకు తగిన గిన్నెలుండును. ఒకదానిలో

నొకటి పెట్టినప్పుడు చిన్నమూటగా కట్టవచ్చును. మంచినీళ్లకు కూరచెంబుల నుంచుకొనుటమంచిది. ఇందు కాచిననీళ్లను పోసికొని మరబిగించినయెడల మార్గమం దుపయోగించును. పాలు, నెయ్యి మొదలగువానిని పోసికొనుటకు అల్యూమినముతో చేసిన ఫలహారములదొంతరను (Tiffin carrier) తీసికొని వెళ్లుట మంచిది.

బట్టలు:— వేసవి కాలమందు ప్రయాణము చేయునప్పుడు తేలికయైనవి పల్చనివి, మాపుకాగునట్టియు బట్టలను సమకూర్చుకొనవలయును. కట్టుకొనుటకు రంగువేసినబట్టలు, తొడుగుకొనుటకు కొనగలదార్ఢ్యమున్న యెడల పట్టుచొక్కాలను సంపాదించుట మంచిది. ఇవిమాపుకాగును. వర్షకాలమందును శీతకాలమందును వెచ్చని దుస్తులుండవలయును. ఈ కాలముల యందు పల్చని నూలుబట్టల నుపయోగించునెడల శరీరములకు చలిగాలిసోకి జ్వరము రక్తవిరేచనములు సంప్రాప్తమగును. ఈ కాలములయందు స్వదేశీయ బట్టలుగాని, రోమసంబంధమగు బట్టలుగాని ఉపయోగించును. నూలుచొక్కామీదనన్లానలుకోటు తొడుగుకొనినయెడల ఆరోగ్యముగ నుండును. కలిగినవారు వర్షపుకోట్లను సంపాదించుటమంచిది. పురుషులకు గొడుగు లుండవలయును.

పెట్టెలు:—ప్రయాణమునకు కఱ్ఱపెట్టెలుకంటె ట్రంకు పెట్టెలు మంచివి. ఇవి ఇనుపరేకుతో చేయబడునుగావున నేలమీద వానిని పెట్టునప్పుడు బట్టలకు తేమ యెక్కనేరదు. పురుగులు చేరవు. ఇవి రంగువేసినవిగా నుండవలయును. రంగు లేనియెడల రేకుతుప్పుపట్టి రంధ్రములు పడును. సామాన్య

ముగ ప్రయాణికు లుపయోగించు రైలు సంచులు గుడ్డతో చేయబడును కావున వేసవికాలమం దుపయోగముగ నుండును కాని వర్షకాలమందు సంచి వర్షములో తడిసినయెడల అందలి బట్టలుకూడ తడిసిపోవును. ప్రయాణికుడు గమ్యస్థానము చేరువరకు తనబట్టలు, సంచిలోని బట్టలు కూడ తడిసిపోవును. బట్టలారబెట్టుకొన్నంతలో తనకు జ్వరము రావచ్చును. వర్షకాలమం దుపయోగించు సంచులు చర్మముతో చేసినవిగాని, కీలు గుడ్డతో చేసినవిగాని యుండవలయును.

పరుపులు:—ప్రయాణికులు యెవరి పరుపు వారు తీసికొనివెళ్లుట మంచిది. తేలికయయిన రోజాయి తలగడ దుప్పటి కీలుగుడ్డతో కట్టి తీసికొని వెళ్ళిన యెడల కీలుగుడ్డయుండుట వలన వర్షకాలమందు పక్క తడియనేరదు. ఎండకాలమందు దానిమీద ధూళిపడనేరదు.

సామాన్యముగా హిందువులు ఉత్సవ సమయముల యందే పుణ్యస్థలములకు యాత్రలకు పోవు అలవాటుకలదు. ఉత్సవములకు చాలమంది జనులు పోగుపడుదురు. అందువలన తరచుగ అనారోగ్యము సంభవించును. జనసమ్మర్దము చేత ఆస్థలములయందు గాలి చెడును. చెడినగాలినే తిరిగి పీల్చవలసివచ్చును. అట్టి సమయములయందు వీధులయందును ఇండ్లయందును కల్మష పదార్థము లెక్కువ చేరును. యాత్రికులు స్నానము చేయుటవలనను బట్టలుదుకుటవలనను జలాశయములయందలి నీరు చెడిపోవును. అంతమంది జనులకు బాగుగ పచనముకాబడి ఆరోగ్యమగు ఆహారము దొరకుట

కష్టము. కావున కలరా, మశూచకము సన్నిపాతజ్వరము మొదలగు వ్యాధులు బయలుదేరి కొందరు మృతి నొందుట కలదు.

ఉత్సవ సమయములకు పూర్వమే యిట్టివ్యాధులు ఆస్థలములయందు ప్రబలియున్న యెడల సర్కారువారు కనిపెట్టి ప్రయాణికులకుముందుగా ఆస్థలముకు బోకూడదని జిల్లాగెజట్లమూలమునను, పత్రికలమూలమునను దండోరా మూలమునను ప్రచురముచేయుదురు. కావున ప్రయాణికులు యాత్రలకు బోవకపూర్వము అట్టి ప్రచురము లేవైననున్న యెడల కనుగొని యాత్రమానివేయవలెను. లేనియెడల బోవచ్చును.

మీరుయాత్రకుబోయినప్పుడు పరిశుభ్రమయిన యింటి యందు బసచేయవలయును. మీరుదిగిన ప్రదేశమును ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రపరుచుము. ఎక్కువసొమ్మైన ఖర్చుచేసి పాకీదొడ్డి రోజునకు రెండుమూడుసారులుశుభ్రముచేయించవలెను. ఆరోగ్యమయిన జలాశయమునుండి మంచినీటిని తెచ్చుకొనుము. దానిని మరగకాచి త్రాగుము. తిన్న విస్తళ్లు, యితరమగు పెంట వీధిలోబోయక పెంటతొట్లలో బోయుము. ప్రతిరోజున పరిశుభ్రముగస్నానముచేయుము. ఏరోజుకారోజు బట్టలను ఉదుకుకొని కట్టుకొనుము. ఆరోగ్యమయిన ఆహారమును భుజింపుము. అన్నము బాగుగా ఉడికించుకొనుము. అజీర్ణముకలుగజేయుపదార్థములను భుజింపకుము.

సర్కారువారుకూడ ఉత్సవములయందు ఆ యాస్థలములయందు ఎక్కువ శిబ్బందినిచేర్చి వీధులను పరిశుభ్రముచేసి జలాశయములను కాపాడుచుందురు.

నాల్గవ అధ్యాయము.

ఆదాయము, వ్యయము.
Management of Income.

ధనమును మిక్కిలి జాగరూకతతో ఖర్చుపెట్టువిధమును నేర్చుకొనుట మిక్కిలి ఆవశ్యకము. కొద్దిఖర్చులతో ఎక్కువ సౌఖ్యమును సంపాదించు క్రమమునకు అలవాటుపడి కొలదిమాత్రమునైనను నిలువచేయుట ప్రతిమనుజునికిని విధిఅయియున్నది. కావున ముందుగా నీకుటుంబమునకు ఆదాయము ఎంతయో కనిపెట్టి కుటుంబముకు అత్యావశ్యకమైనఖర్చులను మాత్రమేచేయుచు విశేషములగుభోగములకుబోక ఎల్లప్పుడును ఆదాయముకంటె వ్యయమును తగ్గియుండునట్లుగాజూచుచు మిగిలినసొమ్మును వడ్డీకినిచ్చుచు దానిని క్రమముగా వృద్ధిచేయుచున్న యెడల నీకుటుంబము యొక్క సౌఖ్యమునకెన్నడును భంగముకలుగనేరదు. ఇట్లుగాక సాధారణముగ మనలో వివాహాదికార్యములు సంభవించునప్పుడు కొందరు గృహయజమానులు తమకువచ్చుఅదాయమును గుర్తెరుగక అప్పులపాలయి గొప్పకొరకు కొంతయు, ఎదుటనున్న వారిని చూచికొంతయు విశేషధనమును వ్యయపరతురు.

అప్పుచేయుటవలన అనేకములగు నష్టములు గలవు.

(1) యజమానియొక్క సంవత్సరపురాబడి చాలనప్పుడే అప్పుచేయుట తటస్థమగును. కావున కుటుంబవ్యయమును భరించుచు దీనిని తీర్చుట దుర్లభము.

(2) వడ్డీపెరుగుచుండుటచే తెచ్చినసొమ్ముకంటె తీర్పవలసినసొమ్ము అనేకరెట్లధికమగుచుండును.

(3) ఇట్లు పెరిగినసొమ్ము యజమాని సంవత్సరపుఆదాయమునకు మించినయెడల భూములను యిండ్లను అమ్ముకొనవలసివచ్చును.

(4) అప్పులలో మునిగియుండు యజమాని మనస్సెల్లప్పుడు వ్యాకులముగనుండును. వానికి ఉత్సాహముగాని ధైర్యముగాని యుండనేరదు. అప్పులతో నుండువాడు తన పిల్లలకు చదువుచెప్పించలేడు. తాను చేయవలసినపని క్రమముగ చేయలేడు. ఇతరులకు సహాయము చేయలేడు. అప్పిచ్చినవారిచే గలుగుబాధలకు ఓర్వలేక కొందరు యజమానులు ప్రాణత్యాగముకూడ చేసికొనుటయుకలదు.

(5) కొన్నిసమయములయందు అప్పులచే కుటుంబముయొక్క యావదాస్తియును చెడిపోయి వారికి దారిద్ర్యము సంభవించుటయు, అంతటనుంచి మిక్కిలిహేయమైన జీవనము సలుపుటయు, అందువలన అట్టికుటుంబములలో కొందరుదొంగతనము, అబద్ధపు సాక్ష్యములు మొదలగు నింద్యమగు వృత్తులకు లోనగుటయు తటస్థించును.

ఇదియట్లుండగా మనుజునకు ధనమును సమకూర్చుటయే విధికృత్యమని భావించరాదు. ధనమువలని లాభము దానిని ఖర్చుపరచి అందుమూలమున తాను సుఖమునొందుటయు, ఇతరులను సుఖింపజేయుటయు అయియున్నది. ధనమునెట్లు సద్వినియోగము చేయవలయునో ప్రతిమనుజుడును గుర్తెరిగి

యుండవలయును. ఇట్లు వినియోగపరచలేక సంపాదించినదంతయు నిలువచేయు లోభియొక్క సొమ్ము తేనెటీగలు ప్రోగుచేసిన తేనె మనుజులపాలై యెట్లు పోవుచున్నదో అట్లే చోరులకైనను మరియితరులకైనను దక్కును. లేదా అట్టిలోభియొక్క పుత్రులును, సంతతివారును దానిని దుర్వినియోగమునకు దెత్తురు.

కావున గృహనిర్వాహకమునందు ఆదాయముకంటె ఖర్చుఎక్కువ చేయు దుబారితనము, రాబడికి తగినట్లు ఖర్చు చేయని పిసినిగొట్టుతనము గూడ నింద్యములే.

ఆదాయము:—కుటుంబయజమానులు ఉద్యోగస్థులుగగాని నౌకరులుగగాని యున్నపుడు నెలకును సంవత్సరమునకును ఆదాయము స్థిరపడియుండును. భూమిఖామందులకును వ్యవసాయదారులకును సంవత్సరమునకు ఒకసారియో రెండుసారులో ఆదాయము వచ్చుచుండును. వర్తకులకును న్యాయవాదులు మొదలగువారికిని నియామకములేక ఎల్లప్పుడును ఆదాయము కనిపించుచుండును. ఇట్టి నియమితమగు ఆదాయములేని యజమానులయొక్క సంవత్సరపు ఆదాయము స్థిరపరచవలయునన్న వెనుకటి సంవత్సరపు ఆదాయమును తీసికొని కాలవ్యత్యాసముల నిమిత్తము అందు కొంచము తగ్గించి లెక్కపెట్టి స్థిరపరచవచ్చును.

వ్యయము.

గృహనిర్వాహకమందు అవసరమగు ఖర్చులేవనిన:—

(1) ఆరోగ్యమగు గృహము.

(2) సామాన్యమగునట్టియు దృఢమైనట్టియు గృహోపకరణములు.

(3) సామాన్యమగు మంచి ఆహారము, వంటచెఱకు.

(4) పరిశుభ్రమగు, సామాన్యమగు వస్త్రములు.

(5) దీపములు. (6) నౌకర్లు. (7) దానము. (8) విద్య.

సాధారణమగు భోగము లేవియనః—

(1) బండ్లు.

(2) విలువగల గృహోపకరణములు.

(3) మిక్కిలి విలువగల బట్టలు, ఆభరణములు.

(4) పిండివంటలు

(5) పండుగలు, విందులు.

(6) ఉన్నతవిద్య (7) విహారార్థమైన సంచారము.

యజమానికి తగిన ధనమున్నగాని భోగములయందు సొమ్మును ఖర్చుపరచనేకూడదు. సొమ్మున్నప్పుడు కూడ ఇట్టి భోగములకే దానినంతయు వ్యయపరచక కొంతమిగుల్చుచుండవలయును. వివాహాది కార్యములయందు ఖర్చుపరచు విశేషధనము అవసరమగు ఖర్చుకాదనియు, భోగేచ్ఛతో చేసినదనియు నమ్మవలయును.

గృహనిర్వాహకమందు యజమానులు ఈక్రింది అంశములను గమనించవలసియున్నది.

1 తమకువచ్చు రాబడియందు ప్రతినెలయు కొంత సొమ్ము మాత్రమే ఖర్చుపరచుకొని కొంతనిలువచేయుదునని ప్రతిజ్ఞచేసికొనవలయును.

2 సాధారణముగ సంవత్సరమునకు యేవస్తువ యెంత కావలయునో సుమారుగ పట్టీని తయారుచేసికొనవలయును. కొన్ని వస్తువులు సంవత్సరమునకు ఒకపర్యాయము కొనినయెడల చౌకగా దొరకును. ఇందులో నిలువయున్న యెడల చెడిపోవు వస్తువులు యేవియో గుర్తించి నిలువయుండువానినే కొనుచుండవలయును. సాధారణముగ నిలువయుండు వస్తువులలో ముఖ్యమైనవి ధాన్యము, కందులు, మినుములు, పెసలు, కుంకుడుకాయలు, చింతపండు, మిర్చి, ఆవాలు, మెంతులు, కట్టెలు, కిరసనాయిలు. నిలవయుంచుటవలన చెడిపోవునవి నెయ్యి, నూనె, ఉప్పు, కాయగూరలు మొదలగునవి.

3 కొన్న వస్తువులకు కొనినతక్షణము సొమ్ము ఇచ్చివేయవలయునుగాని అరువు తేకూడదు. ఏకారణముచేతనైనను అట్లు అరువు బేరము చేసేయెడల ఒకటి రెండు రోజులలోనే లెక్కచూచి సొమ్ము ఇచ్చివేయవలయును. అంగళ్లయందు నెలలకొలది, సంవత్సరములకొలది అరువుకు వెచ్చము తెచ్చు పద్ధతి మిక్కిలి నింద్యమైనది. అరువుకు తెప్పించెడు సామానులు మంచివిగానుండవు. పైగా వెల యధికముగానుండును. అంగడుల యజమానులయందు నమ్మకమెన్నడును ఉంచరాదు. ఒకానొకప్పుడు ఒకఅంగడిదారుని మరియొకడు యీరోజున నీకెంతలాభము వచ్చినదని అడుగగా మొదటి అంగడిదారుడు ఆరోజున పరిచయులు ఎవరును అంగడికి రాలేదనియును అందువల్ల లాభమధికముగ లేదనియును జవాబునిచ్చెనట. కావున ఎప్పటికప్పుడు సొమ్ము చెల్లించి వస్తువులు బాగున్న అంగడి

యందు కొనుక్కొనేయెడల మంచివస్తువులను సరసమగు వెలకు సంపాదించవచ్చును. నీవు కొనదలచినవస్తువుకు సరిపడుసొమ్ము నీవద్ద లేనియెడల ఆవస్తువును అప్పుడు కొనవద్దు.

4. ఏవస్తువునైనను కొనవలయుననిన నీకెంతనమ్మకమున్నను మొదటిఅంగడిలో కొనకుము. రెండు, మూడు, అంగళ్లలో విచారించినయెడల మంచివస్తువు సరియయిన వెలకు దొరకును. మొదటిఅంగడిలోని వస్తువు అన్నివిధముల బాగున్నదని తోచినయెడల తిరిగి అక్కడకువచ్చి కొనవచ్చునుగాని ముందుగామాత్రము కొనవలదు. ఏయంగడులలో అరువు బేరములేదని చెప్పుదురో అట్టిఅంగడులయందే వస్తువులనుకొనుము. అరువునివ్వని అంగడులలో సాధారణముగా లాభము తక్కువకోరుచుందురు. అరువులు ఇచ్చేఅంగడులలో లాభమేగాక వడ్డీకూడ పుచ్చుకొనెదరు.

5. నీవు కొనవలసిన వస్తువుల కన్నిటికిని సరిపడులాగున నీకున్నసొమ్మునుపంచి, పట్టీని ముందు తయారుచేసికొనుము. అంగడిలోకిపోయినప్పుడు నీపట్టీలోనున్న వస్తువులనే కొనుము; గాని, చూచినదెల్లకొనుచువచ్చినయెడల తుదకు గృహమునకు అవసరమగు సామానులకు సొమ్ము చాలకుండును.

6. షాపులకు పోయినప్పుడు చౌకగనున్నదిగదాయని ప్రతివస్తువును కొనకూడదు. నీకు కావలసినవస్తువునే బేరము చేయవలెను. సామాన్యముగా సంవత్సరమునకు ఒకసారి షాపు సామాను లన్నియు అమ్ము చోటుకు (Clearance Sales) బోతివేని నీవు దగాపడుదువు. మూడురూపాయిలు విలువగల

వస్తువుమీద అసలుఖరీదు 8 రూపాయిలు వేసి ప్రస్తుతము 4 రూ॥ కు ఇచ్చివేయుచున్నామని వస్తువులమీద చీటీలను కట్టెదరు. వానిని చూచి అసలుఖరీదుకు 4 రూ॥ లు తగ్గుచున్నదని భ్రమింతువేగాని దానినిజమయిన ఖరీదు 3 రూపాయిలే యని నీకుచెప్పెడివారు అక్కడయుండరు. షాపులలోనికిపోయినప్పుడు నీవు యేవస్తువునయినను కొనదలచినయెడల ఆవస్తువులేకున్న నీకు జరుగదాయని ప్రశ్నవేసికొని అవసరమయితేనే కొనవలయును.

7. అంగడికి పోవుపని యజమానుడుస్వయముగ చూడవలయును గాని నౌకర్లకువప్పచెప్పకూడదు. మనమిచ్చుసొమ్ములో వారుకొంతమిగుల్చుకొనేస్వభావముగలిగియుందురు కావున మంచివస్తువులను తీసుకొనిరారు.'

8. నీవుఎంతఖర్చుచేయవలసివచ్చినను చేతియందుబొత్తిగాసొమ్ములేకుండ ఆఖరుపైసవరకు ఖర్చుచేయకుము. అధమము మరియొకవారమునకు కావలసినసొమ్మయినను దగ్గర నుంచుకొనుము. శూన్యహస్తములతోనుండుటమంచిదికాదు.

9. నీకుటుంబమునకు రాబడియెంత కొంచమయినను ఖర్చుయెంతయెక్కువయినను దానధర్మములసంగతిమాత్రము మరచిపోవద్దు.

సంసారము చేయుచున్న వారికి సాధారణముగ సంవత్సరమునకు ఆ యాకుటుంబములకు యెంతకావలయునో తెలిసియుండునుగాని ఖర్చుచేయుటయందు ఒకనియమప్రకారము కట్టుబడియుండరు.

నెలకు నూరురూపాయలు జీతముకలిగి పట్టణమందు కాపురముండు ఉద్యోగస్థుడు యీ క్రింద వ్రాయబడిన పట్టీ ప్రకారము కట్టుబడియున్న యెడల తనకుటుంబమునకెన్నడును దుర్దశ కలుగనేరదు.

నెలకు నూరు రూపాయలు ఆదాయము వచ్చు ఉద్యోగస్థుడు చేయవలసిన ఖర్చు వివరము

ఇంటి అద్దె	గృహోపకరణములు	భోజనసామాగ్రి కైనవి	వస్త్రములు	విద్యావిషయములకు	నౌకర్లకు	దీపపు ఖర్చు	ప్రయాణములు వైద్యము మొదలగు ఇతర ఖర్చులు	దానము	నిల్వ
10	2	40	8	6	5	2	5	2	20

పైనుదహరించిన పట్టీయందు కుటుంబముల స్థితిగతులను బట్టి కొన్ని బాపతులు హెచ్చుతగ్గులుగా యున్నయెడల వారికి తగినట్లుగా సవరించుకొనవచ్చును. నెలకు రూ 100 లు జీతముగలవారి విషయమై ఈపట్టీ తయారుచేయబడినది. ఇంతకంటె యెక్కువగాని తక్కువగాని జీతమువచ్చువారు దీని ప్రకారము తగినట్లుగా ఖర్చులు యేర్పరచుకొనవచ్చును.

పైనవ్రాసిన పట్టీలోని అంశములను ఒక్కొక్కటిగా విచారింతము.

1. ఇంటి అద్దె:— సాధారణముగ ఉద్యోగస్థులకు తాము కాపురముండు పట్టణములయందు స్వంతఇండ్లుండవు. కావున అద్దెఇండ్లలో యుండవలసివచ్చును. కుటుంబము సౌఖ్యముగా యుండవలయుననిన ఆరోగ్యముగల యింటినే చూచుకొనవలయును. ఈవిషయమై లోభించినయెడల మంచిగాలి, వెలుతురు లేకయు, ఇల్లు తేమగా నుండియు యింటిలోని స్త్రీలకును, పిల్లలకును జబ్బులు చేయును. ఈ లాభమునకు పదిరెట్లు వైద్యులకియ్యవలసి వచ్చును. ఇదిగాక గొప్పజీతగాండ్రు కొద్ది అద్దెగల యిండ్లలో కాపురము చేయుచున్నయెడల కొద్దిజీతగాండ్రకు తగినఇండ్లు దొరకవు. కొన్నికొన్ని పట్టణములలో అద్దె అధికముగనుండును. అట్టి సమయములయందు అద్దెవిషయమై యెక్కువ ఖర్చు పెట్టవచ్చును గాని ఎట్టిస్థితియందయినను తనజీతములో 1/8 వంతుకంటె ఈ విషయమై హెచ్చుఖర్చు పెట్టకూడదు.

ఇక తాము స్వగృహములోనే యున్నయెడల అద్దెనిమిత్తమయి నియమించినసొమ్ముతో యింటిమరమ్మతులు చేయించుకొనవచ్చును. దొడ్డిలో పూలచెట్లు ఫలవృక్షములు మొదలయినవి వేయించుటకును, తోటమాలి జీతమునకును యీ సొమ్మును వినియోగపరచవచ్చును.

2. గృహోపకరణములు :— సాధారణముగ నివి మొదటనే సంపాదింపబడియుండును. కావున యీవిషయమునకు ఖర్చు మరమ్మతులకును క్రొత్తసామానులకును ఉపయోగింప

వచ్చును. ఎప్పుడును దృఢమగు సామానులనే సంపాదించి మరమ్మతు కావలసినప్పుడు వెంటనే చేయించుచుండవలయును. కొందరు అవసరమగు సామానులను సంపాదించకయే రోజులు గడుపుచుందురు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. ఉద్యోగమునుబట్టి యుండవలసిన సామానులు లేకున్నయెడల సౌఖ్యముగాని మర్యాదగాని కలుగనేరదు.

3. భోజనసామగ్రి వగైరా:—ఇందుకుఖర్చు కుటుంబమందలి మనుజుల సంఖ్యనుబట్టి యుండునుగాని జీతమునుబట్టి యుండదు. అయినను జీతము తక్కువగ నుండి కుటుంబ మధికముగా నున్నయెడల యావిషయమగు ఖర్చు గృహయజమాని జాగరూకతతోనే చేయవలసియుండును. ఎక్కువ జీతము పుచ్చుకొనువారిండ్లలో పూటకు రెండు కూరలు వండుచున్నయెడల తక్కువ జీతము పుచ్చుకొనువారు ఒకకూరతోనే కాలక్షేపము చేయవలయును. అన్ని విషయములయందును ఇట్లే ఖర్చు తగ్గించవలసి యుండును. కుటుంబము యథాస్థితిలోయుండి జీత మధికమయినకొలది శరీర సౌఖ్యమునకు తోడ్పడు విలువగలకూరలు, పండ్లు, పరిశుభ్రమగు నెయ్యి, పాలు మొదలగువానిని భుజించుచుండవలయును. ఇదిగాక, యిట్టిసమయములయందు నిరుపేదలగు బంధువులును, దిక్కులేనివారును సంపాదించువారిగృహములకు చేరుచుందురు. కావున వారిని నిరాదరణచేయరాదు. భోజనసామగ్రియందు ధాన్యము, పప్పుదినుసులు మొదలగువానిని సంవత్సరమునకు ఒకేసారి కొనుట మంచిదని యిదివరకే

చెప్పియుంటిమి. ఇట్లు ఒకమారు జాగ్రత చేసినయెడల భోజనమున కెంతమంది వచ్చుచున్నను ఇబ్బందికలుగదు.

4. వస్త్రములు:—ఇప్పటి హెచ్చుధరలనుబట్టి ఇందునిమిత్తము సంవత్సరమునకు రు 96లు ఏర్పరుపబడినది. ధాన్యాదులవలెనే వస్త్రములనుకూడ ఒకేసారి కొనుటమంచిది, వస్త్రములు కొనునప్పుడు షోకుపోక సామాన్యమగునట్టియు, మన్నునట్టియు బట్టలను కొనవలయును.

5. విద్యావిషయము:—గృహయజమాని తనపుత్రులకును, పుత్రికలకును విద్య గరపవలసియుండును. కావున ఇందునిమిత్తమయి నెల కాఱురూపాయలువంతున ఖర్చుయేర్పరచబడినది. బడిజీతములు, పుస్తకములు ఇందే ఇమిడియుండవలయును. ఇంతకంటె ఖర్చుయెక్కువ కావలసినయెడల ఇతర ఖర్చులలో సర్దుకొనవలయును. చదువుకొను పుత్రులు, పుత్రికలు లేనివారయినను యీ సొమ్మును ఇతరఖర్చుల కుపయోగించక తాము చదువుకొనుటకు వార్తాపత్రికలను గ్రంథములను కొనుటయం దుపయోగించవలయును. కుటుంబమందలి స్త్రీ పురుషులందరకును విద్యయం దభిరుచి గలిగియుండవలయును. కావున ప్రతిఇంటను ఒకపుస్తక భాండాగారము ఉండవలయును. ఇందు ప్రతియేటను మంచి పుస్తకములను చేర్చుచుండవలయును.

6. నౌకరులు:—మనదేశముయొక్క ఉష్ణస్థితినిబట్టియు అందలి ఆచారములనుబట్టియు గృహములోనుండు స్త్రీలు గృహకృత్యము లన్నియు నెరవేర్చుకొనుట మిగుల

దుస్తరము. ఇదిగాక ఈదేశమునందు కొలది జీతమునకు నౌకర్లను సంపాదింపవచ్చును. కావున నెలకు అయిదు రూపాయలు ఖర్చుపెట్టినయెడల ఇంటిపనిచేయుటకు ఆడుమనిషియు, చిన్న చిన్న పనులు చేయుటకు పిల్లవాడును, ఇంటిబట్టలను తుకుటకుచాకలియు, పురుషుల ఉపయోగార్థము మంగలియు సమకూడుదురు. సాధారణముగ స్థితిమంతులగృహములయందలి స్త్రీలు తమకు గౌరవము తగ్గునను దురభిప్రాయముతో యింటిపనులు తాముచేయక నౌకర్లచేత చేయించుకొనెదరు. ఈ పద్ధతి అనేకవిధముల నష్టము. నౌకర్లకు జీతము ఇచ్చుకొనుటయు, ఆడువాండ్రకు తగిన పనిలేక రోగములు సంప్రాప్తమగుటయు, వైద్యులకు సొమ్ముకట్టుటయు, నౌకర్లు చేసిన పని బాగుండకపోవుటయు, ఇవన్నియు నష్టములే. కావున ఆడువాండ్రు చేయదగినంతపనిని వారు చేయుచునే యుండవలయును. అందులో మడిబట్టల నుదుకుట, చెంబులను తోముట, వంటచేయుట యీకృత్యములు ఇంటనుండు ఆడువాండ్రే చేయవలయునుగాని నౌకర్లకు వప్పచెప్పరాదు. ఇంటనుండు ఆడువాండ్రకు 'అజీర్ణవ్యాధి' కలిగినయెడల మామూలుగ పనిచేసెడు నౌకర్లను కూడ మానిపించుట మంచిది.

7. దీపములు:—ఇందునిమిత్తముపయోగించెడు నూనెనుగాని, ఆముదమునుగాని సంవత్సరమునకు సరిపడునది ఒకసారిగాని, రెండుసార్లుగాని కొనుటమంచిది. ఖరీదుఅధికమయినను మంచిరకము నూనెశ్రేష్ఠము.

8. ప్రయాణమునకును, వైద్యమునకును ఖర్చు:—ఇందునిమిత్తమయి నెలకు అయిదు రూపాయిలు నియమింప

బడినది. కుటుంబమునందలి స్త్రీ పురుషాదులు మంచి ఆహారమును భుజించుచు, ఎవరికి తగినపరిశ్రమ వారుచేయుచు మంచి అలవాట్లను అభ్యసించుచున్నయెడల వైద్యము విషయమైయింట ఖర్చు యేమియు ఉండనే యుండదు. ఏకుటుంబమువం దీవిషయమై మిక్కిలి తక్కువఖర్చు అగుచుండునో అదే మిక్కిలి ఆరోగ్యమయినదని చెప్పవచ్చును.

ఇక ప్రయాణమువిషయమై రూ 100లు జీతము గల ఉద్యోగస్థుడు కచేరికి పోవునప్పుడు బండిని నియమించుట అనవసరము. సాధ్యమగునంతవరకు కచేరికి సమీపముననే ఇల్లు కుదుర్చుకొనుట మంచిది. అట్లు వీలుపడనియెడల తొక్కుడు బండిని ఉపయోగించుట నేర్చుకొనిన యెడల యీవిషయమై ఖర్చు తగ్గును. లేదా కాలినడకను పోవచ్చును. ఇదిగాక కుటుంబమునకు అప్పుడప్పుడు యితరచోట్లకు ప్రయాణములు తగులుచుండును. బంధువుల యిండ్లకు పెండ్లిండ్లకు పోవుట, ఆడుపడుచులను అల్లుండ్రను తీసికొనివచ్చుట, సమీపమునుండు రథోత్సవములు మొదలగు ప్రయాణములకయి యీసొమ్ము ఉద్దేశింపబడినది. కాశీ, రామేశ్వరము మొదలగు దూరదేశపు యాత్రలకు పోవువారు నిలవ సొమ్ములోనుండి ఖర్చుపెట్టుకొనవలసినదే.

9. దానధర్మములు:—ఎంత కొద్దిజీతము గలవారయినను తమరాబడిని అనుసరించి దానధర్మములకు కొంత వ్యయమును చేయుచుండవలయును. ప్రపంచమునందు పూటకయినను గతిలేనివారు అనేకులున్నారు. వారు ఆకలితో వీధుల

తెంబడి అన్నమో అన్నమోయని అడుగుచుండగా మనము వారియొక్క క్షుద్బాధను తొలిగించుటయందు ప్రయత్నించ వలదా! ఇందునిమిత్తము నెలకు రెండు రూపాయిలు ఖర్చు నియమింపబడియున్నది. వారమునకు ఒకసారి అర్ధరూపాయి బియ్యము తెప్పించి నిరుపేదలకు పంచిపెట్టవచ్చును. ఇదిగాక ఇంటిలో మిగిలిన అన్నముగాని, కూరలుగాని, పచ్చళ్లుగాని అన్నాతురులగు యాచకులకు పెట్టుచున్నయెడల వారు చాల సంతసించెదరు. యజమానికి ఇది కష్టముకలుగు పనికాదు. యజమాని భోజనసమయమునకు ఆకలి గొనియున్న పరదేశి అన్నము పెట్టుమని వచ్చిన యెడల నిరాకరించక కలిగినది పెట్టి పంపుట యుచితము. కాని యీవిషయమై కొంత జాగరూకత అవలంబించవలసి యున్నది. సాధారణముగ పట్టణముల యందు కచ్చేరీలలో అబద్ధపు సాక్ష్యము లిచ్చి సొమ్ము సంపాదించు వృత్తిగలవారు యాచననిమిత్తమున్ను, భోజననిమిత్తమున్ను ఉద్యోగస్థులను బాధించెదరు. వీరిని యజమానుడు గుర్తించుచుండవలయును.

10. నిలవ:—కుటుంబమునకు రాబడి యెంతయినను గృహయజమాని అందుండి తగుమాత్రము నిలవ చేయుదునని శపథము చేసికొని నిలవ చేయుచుండవలయును. ప్రతి కుటుంబమందును సంవత్సరములో విశేషములగు ఖర్చులు సంప్రాప్తమగుచుండును. పురుండ్లు, దీర్ఘవ్యాధులు, చావులు పెండ్లిండ్లు మొదలగు కార్యములు సంభవించుచుండును. ఇదియును గాక యజమానునకు వృద్ధాప్యము సంభవించునప్పుడు ఆదాయముండదు. కుటుంబమునకు సరియయిన గృహము లేని

యెడల క్రొత్తగా గృహనిర్మాణము చేసికొనవలసివచ్చును. భూమిలేనియెడల భూమిని సంపాదించవలసియుండును. ఈపను లన్నిటికిని నిల్వ సొమ్ము యుండవలయును. లేనియెడల యజమాని అప్పుచేయవలసి వచ్చును. అప్పులవలన దారిద్ర్యము, మనస్తాపము అసౌఖ్యము కలుగునని ఇదివరకే చెప్పియున్నాము. నిలవచేసికొనిన యజమానునిస్థితి బాగుండును. తనకుటుంబమున కెట్టి కొరతయు నుండనేరదు. పైనుదహరించిన ఆకస్మికముగ గలిగెడు ఖర్చులకు సొమ్ము సిద్ధముగా నుండుటయేకాక పిల్లలకు బాగుగ చదువు చెప్పించుకొనును. పేదల కుత్సాహముతో సహాయము చేయును. మనస్తాపము కలుగనేరదు. అందువలన తనకృత్యములు తృప్తికరమయిన మనస్సుతో నెరవేర్చుకొనును.

ఎప్పుడును ఆహారద్రవ్యములకు ఖర్చుపెట్టవలసిన సొమ్ములోనుంచి మిగుల్చకూడదు. కుటుంబమునకు కావలసినంత మంచి ఆహారము యెల్లప్పుడును ఉండవలయును. ఈ విషయమై లోభించకూడదు

నిలవసొమ్ముతో వ్యవహరించు పద్ధతి.
(INVESTMENTS)

నిలవసొమ్మును మనము యెప్పుడును దగ్గరనుంచుకొన కూడదు. కొన్ని కుటుంబములలో నిలవసొమ్ము ఖర్చుపరచి నగలను చేయించెదరు. ఉన్నసొమ్మంతయు నగలనిమిత్తము వినియోగించుట దీర్ఘాలోచన లేని పని. నగలమీదను పెట్టిన సొమ్మునకు వడ్డీయేమియు రాదు సరేకదా వానిని అమ్ముకొన్న

యెడల అరుగుదలచే అసలు సొమ్ముకుకూడ భంగమువచ్చును. నగలు దొంగలచే ఒకసారిగా అపహరింపబడవచ్చును. అట్టి సమయములయందు కుటుంబమునకు దరిద్రము సంభవించును. ఈవిషయమై సవిస్తరముగా వెనుకటి అధ్యాయమునందు తెలిపియే యుంటిమి.

నిలవసొమ్మును వృద్ధిపరచు విధము, వడ్డీకివేయుట.

అధికమగు వడ్డీకి భ్రమపడకూడదు. ఇట్లు భ్రమపడిన వారు మోసపోయి అసలు సొమ్మునుకూడ నష్టపోయిరి. వడ్డీ యెంత అధికముగా యుంటే అసలుకు అంతనష్టమని గ్రహించవలయును. నూటికి నెలకు రు 0-12-0 వడ్డీచొప్పునసంవత్సరమున కొకసారి వడ్డీ సొమ్ము అసలులో కలియుచున్న యెడల యజమానికి మిక్కిలి లాభమే. ధనవంతులు భూమికామందులు ఇట్టి వడ్డీ నిచ్చెదరు. అసలు సొమ్ము అడిగినప్పుడు ఇచ్చివేయుదురు. కావునఅట్టివారికి సొమ్మును బదులీయవచ్చును. లేదా తగిన భూమిని తనఖావ్రాయించుకొన వచ్చును. ఈ పద్ధతికి అనేకములగు షరతులు గలవు. ఎప్పుడును ఇల్లు మాత్రము తనఖావ్రాయించుకొని సొమ్మియ్యవద్దు. ఋణము తీర్చుకొనలేక పోయిన యెడల యజమానులను ఇంటిలోనుండి లేవగొట్టవలసివచ్చును. ఇది క్షేమకరమయిన పనికాదు.

వడ్డీ కొంచెము తక్కువగా నుండినను వ్యాపారము యెరుగనివారు తమనిల్వ సొమ్మును బ్యాంకుల (Banks) లో వేసికొనిన యెడల క్షేమము. అందులో నమ్మకమయినవి సర్కారు పోష్టుఆఫీసు బ్యాంకు (Post Office Bank) లు

ఇతరములగు ఇంపీరియల్ బ్యాంకులు (Government Imperial Banks) ను యున్నవి. ఇందు మనసొమ్ము కెన్నడును భంగము లేదు. బ్యాంకులు చెడిపోయినను సర్కారు మనకు జవాబుదార్లుగా నుందురు. ఇందునూటికి సంవత్సరమునకు మూడు రూపాయలు మొదలు అయిదు రూపాయల వరకుకంటె వడ్డీ యధికముగా నుండదు. ఇవియునుగాక అనేకపట్టణములయందును, పల్లెటి గ్రామములందునుకూడ అన్యోన్య సహాయముకొరకు పరపతిసంఘములు (Co-operative Credit Societies) యేర్పడి యున్నవి. గృహయజమానులు తమకుండు నిల్వ సొమ్ము ఇట్టిసంఘములలో దాచుకొనవచ్చును. రూపాయకు తక్కువగాని యెంత మొత్తమయినను సంఘమువారు స్వీకరింతురు. నూటికి సంవత్సరమునకు రు 77 చొప్పున వడ్డీ నిచ్చుటయేగాక యీ సొమ్ము దాచుకొనేవారు మెంబర్లుగా నున్న యెడల యీసంఘముయొక్క వ్యాపారముమీదను సంవత్సరమునకు వచ్చు లాభములో కూడ కొంతభాగ మిచ్చెదరు. ఇట్టి సంఘములు గవర్నమెంటువారి యాధీనములో నుండుట చేతనున్నూ వీని లాభనష్టములకు మెంబర్లందరూ పూచీదార్లగుట చేతనున్నూ వీనికి యెన్నడును భంగము కలుగనేరదు. అవసరమువచ్చినప్పుడు. ఇట్టిసంఘములనుండి సరసమగు వడ్డీకి అప్పులు కూడ పుచ్చుకొనవచ్చును.

ఆడుపిల్లల వివాహములు సమీపించుచున్నపుడు గాని గృహనిర్మాణము చేయదలచినప్పుడుగాని భూములుకొనదలచినప్పుడు గాని ఒక్కసారిగా సొమ్ము కావలసి యుండును. అందుకు గాను ముందుగా నెల 1 కి రు 10-0-0 చొప్పున

రెండు సంవత్సరములు క్రమముగా పైనుదహరించిన సంఘముల యందుగాని ఇందునిమిత్తమేర్పడిన ఇతరసంఘముల యందుగాని దాచుకొనుచున్న యెడల రెండు సంవత్సరముల అనంతరమునందు వడ్డీనికలిపి 265 రూపాయల నిచ్చెదరు. నెలకు 20 రూపాయిల చొప్పున దాచుకొనిన యెడల రెండు సంవత్సరముల ఆఖరున 510 రూపాయలు వచ్చును. నెలకు 10 రూపాయలు చొప్పున ఏడు సంవత్సరములు సొమ్ము దాచుకొనినయెడల ఆఖరున 1000 రూపాయలు వచ్చును. నిల్వ సొమ్ము వృద్ధిపరచుటకు అనేకములయిన సాధనములు గలవు. ఈ విషయమై యీరాజధానియందు మైలాపూరుఫండుఆఫీసు (Mylapoor Fund Office) బాగుగ పనిచేయుచున్నది. కావలసినవారు అనిధియొక్క కార్యదర్శికి జాబువ్రాసిన యెడల నిబంధనలను పంపుదురు. ఈ విషయమై సర్కారుద్యోగస్థులకు ఒకసౌకర్యము కలదు. నెలకు యెంత నిల్వ చేసికొనునో సర్కారుకు తెలియపరచిన యెడల ఆసొమ్మును ఉద్యోగస్థుని జీతమునుంచి మినహాయించి మిగత జీతముతో ఇచ్చెదరు. ఈనిల్వ సొమ్మునకు వడ్డీకూడ నిచ్చెదరు. వడ్డీని ప్రతి సంవత్సరము అసలులో కలుపుచుందురు. ఇట్లేపెట్ట సొమ్ము వృద్ధియగుచుండును. ఇందునుంచి అప్పుడప్పుడు శుభకార్యములు మొదలగువానికి అప్పునుకూడ ఇచ్చుచు తిరిగి జీతములోనుంచియే వసూలు చేసికొనెదరు. ఉద్యోగస్థుడు పింఛను పుచ్చుకొనినప్పుడు గాని ఉద్యోగమును మానుకొనినప్పుడు గాని నిల్వయున్న సొమ్మంతయు ఇచ్చివేయుదురు. ఈలోగా ఉద్యోగస్థునకు మరణము సంభవించినయెడల ఈ సొమ్మును అతని వారసులకు ఇచ్చివేయుదురు. దీనికి ఇంగ్లీషున జనరల్ ప్రావిడెంటు ఫండు (General Provident Fund) అని పేరు.

ఇంగ్లాండు దేశమునందు ప్రజల సౌఖ్యము కొరకు చిత్రవిచిత్రములయిన సంఘములు యేర్పడియున్నవి. (Benefit Societies). ఇందులో అనేక విధములయిన సంఘములు గలవు. నెలనెలకు కొంతసొమ్ము కట్టుచున్న యెడల జబ్బుచేసి యింటనున్నప్పుడు వైద్యమునకును ఔషధమునకును కావలసిన సొమ్మును ఇచ్చెదరు. (Provident Dispensaries)

పేదలు వారమునకు కొద్దిమొత్తమయినను సంఘమున కిచ్చుచున్న యెడల దీనివడ్డీతోను ఔదార్యముగల స్త్రీలును పురుషులును పేదల సంరక్షణ నిమిత్తముచేసిన ధర్మముతోను అట్టిపేదలకు శీతకాలమునందు బట్టలు, భోజనము, వంటచెరుకు మొదలైనవాని నిచ్చెదరు.

ఏవ్యాపారమందయినను పని చేయుచున్న కూలీలకు న్యాయమయిన కూలి యజమాను లీయనప్పుడు అట్టికూలి నిమిత్తమువారు పోరాడి, పనిమానివేయవలసి వచ్చినపుడు వారు నిరాధారులుగా యుండకుండ కొన్నిసంఘములవారు (Trade Unions) వారికి ధనసహాయము చేయుదురు. ఈసంఘములలో చేరతలయుననిన నెలనెలకు కొంత సొమ్ము ఇచ్చుకొనుచుండవలయును.

ఇండ్లు లేని కుటుంబములు ఇండ్లను కొనవలయునన్నను కట్టుకొనవలయు నన్నను కొన్నిసంఘములవారు (Building Societies) ధనసహాయము చేయుదురు. ఈసొమ్ము

నొక్కసారి ఇచ్చుకో నవసరములేదు. సంవత్సరములమీద తీర్చుకొనవచ్చును. సంవత్సరపువాయిదా తామిచ్చు సంవత్సరపు అద్దెకంటె కొంచెమధికముగానుండును. అయినను తుదకు ఇల్లు తమదేయగును. ఈ ఋణముతీరేవరకును సంఘమువారికి ఇల్లు తనఖాయుండును.

నూరు రూపాయలు జీతముగల ఉద్యోగస్థుడు నెలకిరువదిరూపాయలు నిలువ చేయుటయే చాలదుస్తరము. ఇంతకంటె కొద్దిజీతములు గలవారు కొద్దిసొమ్మునే నిలవ చేయగలరు. ఇట్లు నిలువ చేసిన సొమ్ములో నుంచి సంవత్సరమందు అకస్మాత్తుగా వచ్చెడు శుభమునకో అశుభమునకో సగము నుత్పాతిక సొమ్ము ఖర్చుఅగుచునే యుండును. సంవత్సరాంతమునందు నిలువచూచిన యెడలకొద్దిమొత్తముమాత్రమేనిలువ యుండును. న్యాయమార్గముగా సంచరించుచు జీతములనే నమ్మియుండు ఉద్యోగస్థులకు యెప్పుడును వేలకొలది సంపాదన సందర్భమే కాదు. ఇదిఅట్లుండగా కుటుంబ బాహుళ్యము గల యుద్యోగస్తులలో కొందరు కాలవశమున హఠాత్తుగా చనిపోయేసరికి శవదహనమునకైనను ఇంట సొమ్ము లేక పెండ్లాము వంటిమీదనుండు నగలను తాకట్టుపెట్టివగానియీ కార్యము నెరవేరని దృష్టాంతములు గలవు. ఇట్టి కుటుంబములకు మరుసటిరోజునుండి జీతము జరుగుటెట్లు? కావున ప్రతి యజమానుడును తనకకాలమరణము సంభవించిన యెడల కుటుంబమునకు దరిద్రమురాకుండ తగిన యేర్పాటు చేసికొనవలయును. బ్రతికియున్న కాలమంతయుగాని, కొన్నిసంవత్సరములేగాని సంవత్సరమునకు కొంతసొమ్ము కట్టుచున్న యెడల

మరణమెప్పుడు సంభవించినను మరణానంతమందు పెద్ద మొత్తమును వారసులకు ఇచ్చు కంపెనీలు గలవు. వీనికే భీమా కంపెనీలనిపేరు. (Life Assurance Companies). ఇందు మనుజులు తమ జీవితములను భీమాచేయించుకొనెదరు. ఉదాహరణముగా 30 సంవత్సరములు వయస్సు గలపురుషుడు నెలకు నాలుగు రూపాయిలచొప్పున ఇచ్చుచున్న యెడల అతనికి మరణమెప్పుడు సంభవించినను భార్యకుగాని పిల్లలకుగాని, వారసులకుగాని 1000 రూపాయల నిచ్చివేయుదురు. ఇంతకంటె నెలనెలకు యెక్కువసొమ్మును చెల్లించేయెడల తనజీవితకాలములోనే 1000 రూపాయల నిచ్చివేయుదురు. భీమాకంపెనీలలో సర్కారు ఉద్యోగస్తులకు పోస్టలు భీమా (Postal Life Assurance) ఇతరులకు ఒరియంటల్ భీమా కంపెనీ Oriental Government Security Life Assurance Company) లున్ను మంచివిగా కనబడుచున్నవి.

నిలువ చేయు విషయమై మరియొక సంగతి చెప్పవలసియున్నది. నెలనెలకు జీతములు వచ్చు ఉద్యోగస్తులు నిలువ చేయవలసిన సొమ్మును జీతములు రాగానే వినియోగించవలయునుగాని నెలాఖరున నిల్వచేయుదమనిన యెప్పుడును సమకూడదని నమ్మవలయును. కావున సర్కారు ఉద్యోగస్తులయిన యెడల కొంతసొమ్ము జనరల్ ప్రావిడెంటు ఫండు క్రిందనున్ను, మరికొంత భీమాక్రిందనున్ను వినియోగించి మిగిలినదానిని పోస్టాఫీసు బ్యాంకులో వేసికొనుటయుచితము.

ఈయధ్యాయమందు ఇచ్చిన సలహానంతయు గృహయజమానునికే ఇచ్చియుంటిమి గాని, యజమానురాలి ప్రసంగ

చేయియుండలేదు. ఇందుకు ముఖ్యకారణము స్త్రీ బాగుగ విద్య నేర్చినదై యుండినగాని "స్త్రీ చేతిధనము పురుషుని చేతి బిడ్డ నిల్వనేర" నను లోకోక్తిననుసరించి స్త్రీ ఈ కార్యమును బాగుగ నిర్వహించలేదు. అయినను పురుషుడు యావిషయమై సర్వాధికారమును తనయందే యుంచుకొని స్త్రీని వట్టి బుట్ట బొమ్మనుగా జేసి యుంచుటకూడ మంచి పనికాదు. ఇట్టి కుటుంబములయందు స్త్రీలు గూఢముగ గృహమునందలి వస్తువులను విక్రయించి తాముధనమును చేర్చుకొనుచు కుటుంబ వ్యాపారములయందు అలక్ష్యము కలిగియుండి పురుషునికి పోటీదారుగా నుండుట కూడ సంభవించును. కావున స్త్రీలకు కూడ ధనవ్యయము నిమిత్తమై కొంత యధికారము ఉండవలయును.

విద్యాగంధము లేనివారయినను పట్టణములయందును పల్లెలయందును యుండు కొందరుస్త్రీలు తమగృహములను చక్కగ దిద్దుకొనెదరు. ఏసమయమం దేపదార్థము కొనవలయునో దేనినెట్లు జాగ్రత్తచేసికొనవలయునో, తమకున్న దానిలో బంధుమర్యాదయెట్లు చేయవలయునో, ఆదాయమును బట్టి వ్యయమెట్లు చేయవలయునో గుర్తెరిగియుందురు. మరి కొందరు ధనార్జనమే దీక్షగానుంచుకొని తాముతినకయు, తమ భర్తలకయినను తగిన యాహారమును పెట్టకయు సొమ్ముతో వడ్డీవ్యాపారమును చేయుచు సంతసించుచుందురు. ఇందులో కమ్మస్త్రీలు మిగులప్రసిద్ధికులు. విద్యనేర్చినస్త్రీ ఈయధ్యాయమందు వ్రాసినయంశములను బాగుగా గమనించిన యెడల

తనగృహమును స్వర్గలోకమువలె చేసికొని సర్వదా సౌఖ్యమును అనుభవించవచ్చును.

ఆదాయమును నేర్పుతో ఖర్చుపెట్టుటకును, కొంతనిల్వ చేసికొనుటకును ప్రతికుటుంబమువారును జమాఖర్చుల పుస్తకముల నుంచుట ఆవశ్యకము. కుటుంబమునకు నెలకుగాని సంవత్సరమునకుగాని, అప్పుడప్పుడుగాని వచ్చు ఆదాయమే జమ. ఇంటిఖర్చులకు అనగా పప్పు, ఉప్పు, బట్టలు మొదలగు వానికి ఇచ్చివేయు సొమ్ము ఖర్చు. ఏసమయమందయినను ఇంటనెంతనిలువ యున్నదో ఈపుస్తకమువల్ల తెలియవలయును. ఇట్టిపుస్తకముండుటవలన నెన్నియోప్రయోజనములు గలవు.

1 సొమ్ము విషయమై నోటిలెక్క కంటె వ్రాసిన లెక్క సినలుగను నిస్సందేహముగను ఉండును.

2 ఒకనెలలో అయిన ఖర్చు నెలాఖరున యజమాని చూచుకొన్నయెడల అందు అనవసరముగా చేయబడిన ఖర్చు తెలిసియుండును. ఇట్లు తెలిసికొనుట ముందుకు మంచిది.

3 ఇట్టిలెక్కవలననెలకేయేవిషయముల కెంతఖర్చుఅయినది ఆవర్జావేసికొని, గ్రహించి, ఇదివరలో తెలుపబడిన ఆదాయపు పట్టీకిని యీఖర్చుకును వ్యత్యాస మున్నయెడల తగిన కారణములను కనుగొన్ని తరువాత నెలలో సవరించుకొనవచ్చును. ఉదాహరణముగా గతించిన నెలలో ఇంటికి బంధువులు వచ్చుట వలన బియ్యము నెయ్యి మొదలయిన వానికి ఖర్చు యెక్కువైన యెడల ఈ నెలలో ఆ యెక్కువ

సొమ్మును ఇతర బాపతులు అనగా గృహోపకరణములు వస్త్రములు ప్రయాణములనుండి భర్తీ చేసికొనవచ్చును.

ఒక్కొక్క సమయమందు ఇతరులు మనకిచ్చు సొమ్ము గాని మన మితరుల కిచ్చు సొమ్ముగాని మరచి పోవచ్చును. పుస్తకమందు వ్రాసియున్న యెడల ఉభయులకు నమ్మకముగ నుండును.

సాధారణముగా నౌకర్లు నెలకాకపూర్వమే మధ్యమధ్య కొంత జీతమును తీసికొని పోవుచుందురు. వారు వ్రాసుకొనలేరు కావున మనపుస్తకములో నైనను వ్రాసియుంచిన యెడల అడిగినప్పుడు వారికి లెక్క చెప్పవచ్చును.

జమాఖర్చు లెఖలు వ్రాసుకొనుటకు అనుకూలమయిన రూళ్ళు వేసిన పుస్తకములు అంగడులయందు అమ్మకమునకు సిద్ధముగనుండును. ఒకపుస్తకము సంవత్సరమునకు సరిపడును. అట్టి పుస్తకములు దొరకని యెడల కాకితములతో సాధారణమైన పుస్తకమును కుట్టి రూళ్లు వేసి వ్రాయవచ్చును.

అట్టి జమా ఖర్చు వ్రాయురీతి ఈక్రిందనుదహరింపబడినది.

ఈజమాఖర్చు పుస్తకము వ్రాయువారు ఒకసంగతి బాగుగా గమనించవలసియున్నది. ఎప్పుడువచ్చిన సొమ్ము అప్పుడు జమకట్టుచు, యెప్పుడు ఖర్చు అయినసొమ్ము అప్పుడు ఖర్చు వ్రాయుచుండవలయును. కాని కాలయాపనచేసినయె

డల మరపువచ్చి పుస్తకమునందలి నిలవకున్ను, చేతియందలి నిలవకున్ను వ్యత్యాసము కనపడును.

తేదీ	బాపతులు	జమ			ఖర్చు		
		రు	అ	ప	రు	ప	అ
1-5-1924	క్రిందటి నెలలో మిగిలినది.	35	0	0			
2-5-1924	ఏప్రియల్ నెలకొలూకు జీతము ప్రావిడెంటు ఫండు రు 8-0-0 పోను	92	0	0			
3-5-1924	ఇంటి ఖర్చు బియ్యము				12	0	0
,,	డిటోకందులు, మినుములు, పెసలు వగయిరా.				8	0	0
4-5-24	చాకలికి, దాసీదానికి యేప్రిలు నెలకొలూకు జీతము.				3	4	0
6-5-24	దుర్గాంబకు బదులు యిచ్చినది.				8	0	0
12-5-24	నాగేశ్వరరావు బదులుతీర్చినది.	10	0	0			
20-5-24	ఈ తేదీనాటికి పాల నిమిత్తము ఇవ్వవలసిన బాపతు.				4	0	0
22-5-24	పిల్లవానికి పుస్తకములు.				2	0	0
,,	ధర్మమునకు.				0	8	0
	మొత్తము జమ, మొత్తముఖర్చు, కలాఖరున నిల్వ సొమ్ము						

గృహ యజమానురాండ్రు ఇట్టి జమాఖర్చు పుస్తకమునేగాక పాలపద్దు, పెరుగుపద్దు, చాకలిపద్దు మొదలయిన వానిని వేయుపద్ధతి నేర్చుకొనవలయును. పాలను, పెరుగును సాధారణముగ స్థిరముగా కాపురముచేయువారు ప్రతిరోజు నను సొమ్మిచ్చికొనరు. వారమునకుగాని, పక్షమునకు గాని

నెలకుగాని ఒకసారి లెఖ్కచూచి సొమ్మిచ్చుచుందురు. కావున ఇట్టిపద్దులు మిక్కిలి అవసరము. లేనియెడల వీని నిచ్చుమనుష్యులు చెప్పినట్లు ఒప్పుకొనవలసియుండును.

పాలకు, పెరుగుకు ఒకేపుస్తకము యుండవచ్చును. నమోనా ఈక్రింద చూపబడినది.

1924 సం॥ మేనెల.

తేదీ	పాలు	పెరుగు		
		రు	అ	ప
1-5-1924	3 పావులు	0	0	6
2-5-1924	4 ,,	0	1	0
3-5-1924	2 ,,	0	0	9
4-5-1924	5 ,,	0	1	3
5-5-1924	4 ,,	0	0	9

ఇటులనే చాకలి పద్దు కూడ తయారు చేయవచ్చును. ప్రతిమారును చాకలికివేసిన బట్టలు, తెచ్చినబట్టలు గుర్తించుకొన్నగాని తేవలసిన బట్టల సంఖ్య తెలియదు. ఈక్రిందనుదహరించిన నమూనా ఉపయోగించును.

బట్టలు.	తేది		బాకీ
	వేసినవి	తెచ్చినవి	
దుల్లాలు	4	3	1
పెద్దకోట్లు	3	3	
కమీజులు	4	3	1
కండువాలు	2	2	
బనియనులు	1	1	
జేబురుమాళ్ళు	4	2	2
జరీ చీరలు	2	2	
సాదా చీరలు	3	2	1
రవికలు	2	2	
దుప్పట్లు	2	2	
మొత్తము	27	22	5

*

అయిదవ అధ్యాయము.

శిశుసంరక్షణ (Management of Children)

ప్రథమమున శిశువులుగా నుండువారే క్రమముగ పెద్దవారగుదురు. శిశువులు దార్ఢ్యముగానున్న గాని వయసువచ్చిన తర్వాత దార్ఢ్యవంతులు కానేరరు. మనుజులు దుర్బలులయిన యెడల ప్రజాసంఘముకూడా దుర్బలముగనే యుండును. కావున ఏదేశమందలి జనులయినను దార్ఢ్యముగానుండవలయు నన్న శిశుసంరక్షణ బాగుగ జరుగవలయును. తల్లుల యజ్ఞానమువలనను, ప్రజల దురలవాట్ల వలనను, శిశువులలో ననేకులు శీఘ్రకాలములోనే చనిపోవుట తటస్థమగుచున్నది. ఏదేశమందైనను జన్మించిన 1000 శిశువులలో 50 మంది సంవత్సరములోపల మృతినొందుట సహజము. అంతకంటె మృతినొందువారిసంఖ్య అధికమయినయెడల అందుకు తగినకారణములున్నవని యూహింపవలెను. కలకత్తాపట్టణమందు సాధారణముగ హిందువులయందు 1000కి 315 రు, మహమ్మదీయులలో 1000కి 363రు సంవత్సరమువయస్సులోపల నుండు శిశువులు మృతినొందుచున్నారనియు, ఆపట్టణమందలి ఐరోపాదేశస్థులలో 1000కి 58 రు మాత్రమే చనిపోవుచున్నారనియు మదరాసు పట్టణమందు 1915 సంవత్సరములో 1000 కి 286రు హిందూశిశువులు మృతినొందిరనియు కనిపెట్టబడినది. ఈసంఖ్యలనుబట్టి చూడగా శిశుమరణము ఐరోపాదేశస్థులలో మిక్కిలి తక్కువనియు, హిందువులలో అంతకంటె నెక్కువనియు మహమ్మదీయులలో నంతకంటెను నెక్కువని

యు నూహించవలయును. ఈదేశమందు శిశుమరణము అధికముగనుండుట కనేకములగు కారణము లున్నవి. అవి ఏవనిన:—

(1) ఆడుపిల్లలు బాగుగ నెదుగకముందే వారికి గర్భధారణము చేయుట.

(2) గర్భిణీస్త్రీలచే ప్రసవించక పూర్వమును, ప్రసవించిన వెంటనేయును, కఠినమైనపనులు చేయించుట.

(3) తల్లులు అజ్ఞానముచే శిశువులను నిర్లక్ష్యముచేయుట, వారికితగిన ఆహారమును కావలసినంతవరకు మాత్రము నియమిత సమయములయందు ఈయకపోవుట, ఉష్ణమునుండియు, చలినుండియు వారిని రక్షించునట్టి దుస్తులను వేయకపోవుట.

(4) గాలియు, వెలుతురును లేని గదులయందు ప్రసవించుట.

(5) తల్లుల దారిద్ర్యము

(6) ప్రసవించునప్పుడు శాస్త్రజ్ఞానముగల మంత్రసానులు లేకపోవుట.

నాగరకత చెందినవారందరునుపైన ఉదాహరించిన కారణములను తొలగించవలయును. ఈక్రింద వ్రాయబడిన యంశములను బాగుగ గమనించినయెడల శిశుమరణముచాలవరకు తగ్గించవచ్చును.

ప్రసవించుగది.

శిశువులకు ధారాళమయిన గాలియు, వెలుతురును కావలయును. శిశుమరణమునకు వీటిలేమి ముఖ్యకారణము.

కలకత్తాపట్టణమందు మృతినొందిన శిశువులలో సగముమంది చెడిపోయినగాలిని పీల్చుటవలన మృతినొందెదరట. కావునఇంటిలోనుండు గదులలో విశాలమగునదియు, గాలియు, వెలుతురును ధారాళముగావచ్చునదియు ప్రసవించుట కుపయోగించవలయునుగాని ఒకమూలయందు చీకటిగదిని ఇందునిమిత్తముపయోగించకూడదు. ఈ గది ప్రతిరోజును శుభ్రముచేయుచుండవలయును. అందలిచెత్తను, చెడిపోయిన బట్టలను, శిశువుయొక్కయు తల్లియొక్కయు, మలమూత్రములను ఎప్పటికప్పుడు అచటినుండి తీసివేయుచుండవలయును. వీనిని గదియందుంచినయెడల గదిలోనుండువాయువుచెడుటచే శిశువునకు చంటిపిల్లగుణము(Convulsions) కనబడును.

క్రొత్తగాపుట్టిన శిశువు.

పుట్టినశిశువు ఆరోగ్యముగలది అయినయెడల వెంటనే ఏడ్వనారంభించును. ఇట్టి ఏడ్పువలన ఊపిరితిత్తులు విస్తరించుటచే ప్రాణాధారమయిన వాయువు లోపలికిపోవును గాన ఈఏడ్పు శిశువునకుమంచిది. చలిచేతనుకూడ ఏడ్వవచ్చును. కావున ఎండకాలమయినయెడల మెత్తని నూలుబట్టగుడ్డతోను, చలికాలమయినయెడల మెత్తని ఫ్లానలుగుడ్డతోను, శిశువును కప్పవలయును. తల్లియొక్క ఆరోగ్యము ముందు చూడవలయునన్న శిశువునుఇట్లుఒకటి రెండుగంట లుంచవచ్చును. తల్లి ఆరోగ్యముగా నున్నయెడల శిశువును వెంటనే స్నానముచేయించవలయును.

శిశువును స్నానము చేయించుపద్ధతి.

శిశువును స్నానముచేయించుటకువెచ్చనినీళ్లుపయోగించవలయునుగాని చన్నీళ్లుపనికిరావు. వెచ్చనినీళ్లు లోతులేనివెడల్పుమూతిగల పాత్రలో పోసి శిశువుయొక్కతలను మంత్రసానియెడమచేతిలోనుంచుకొనితక్కినశరీరమంతయుఒక్కసారినీళ్లలో ముంచవలయును. శరీరము నంటియుండు జిడ్డుపదార్థమును పోగొట్టుటకు సామాన్యమయిన ఆముదము లేకచిట్టాముదము ప్రశస్తము. శరీరమును సబ్బుతో గాని మెత్తని సున్నిపిండితో గాని సెమ్మదిగను పరిశుభ్రముగనుతోమి నీటితో, కడుగవలయును. ఇట్లు శరీరము శుభ్రపడినతరువాత పొడిబట్టతోతుడిచి అప్పుడు తలనుకడుగవలయును. తలనుకడుగుట కుపయోగించునీరు క్రొత్తగాతేలయునుగాని యిదివరకుపయోగించిననీరు తిరిగివాడినయెడల అందలికల్మష పదార్థములు శిశువుయొక్క కండ్లకు హాని కలిగించును. అందువల్ల కండ్లకలక వచ్చును. ముఖమును



35 వ పటము శిశువును స్నానము చేయించుట.

రుద్దుటకు సబ్బు నుపయోగించరాదు. సున్నిపిండిచే రుద్ద వచ్చును. తలను తుడుచుట కుపయోగించిన గుడ్డను కాల్చి వేయవలయునుగాని తిరిగి ఉపయోగించ కూడదు. ఇట్లు శిశువును రెండుపర్యాయములు కడుగుటకు బదులుగా హిందూ స్త్రీలు ఒకపర్యాయమే శిశువును కాళ్ళమీద పరుండబెట్టి ఒంటికిని తలకును ఆముదము రాచి సున్నిపిండితో తోమి వెచ్చనినీళ్ళను చెంబులతో పోయుదురు. శిశువుమీద పోసిన నీళ్లు ఎప్పటికప్పుడు క్రిందికి పోవుచుండునుగాన శరీరమును కడిగిన నీటిని తిరిగి యుపయోగింప నవసరములేదు. (35 వ పటమును జూడుము.

ఏపద్ధతినైనను శిశువును స్నానము చేయించి పొడి బట్టలతో తుడిచిన తరువాత దాని శరీరము వెచ్చగా నుంచుటకై తగిన గుడ్డలతో కప్పవలయును. తలను మాత్రము కప్ప కూడదు.

శిశువునకు పాలు కుడుపుట

శిశువును స్నానము చేయించే సరికి తల్లికి విశ్రాంతి కలుగును. శిశువునకు ఎంత శీఘ్రముగ పాలుకుడిపిన తల్లికిని పిల్లకును అంత మంచిది. శిశువు సౌఖ్యముగ నుండులాగున దానిని తల్లి అరచేతులలో నుంచుకొని పాలు కుడుపవలయును. కొందరు పిల్లలు వెంటనే పాలు కుడుచుకొందురు. మరి కొందరురొమ్ముదరికి చేరరు. ఇందువల్ల తల్లి విచారపడ నవసరములేదు. ఒకసారి పాలు కుడుచుకొననియెడల మరియొకసారి, ఇంకొక సారి, యిట్లు పాలు కుడుచుకొనువరకు అనేకసార్లు కుడుపుటకు ప్రయత్నించవలెను. తల్లియొద్ద పాలుతక్కువగా నున్నట్లు కనబడినను శిశువుచే చను కుడిపించుట మానగూడదు. ఇట్లు గంటకు లేక రెండు గంటలకొకసారి రొమ్ము కుడుపు చుండినయెడల తల్లికి కూడ పాలు చేపును. పాలు బాగుగ చేపకపోయినను, పిల్ల వెంటనే పాలుత్రాగకపోయినను, తల్లి అధైర్యపడనవసరములేదు. శిశువు పుట్టినప్పుడు పుష్టిగానుండు స్వభావముకలిగి యుండుట చేతను పుట్టిన వెంటనే పెక్కుగంటలు నిద్రలో గడుపుచుండుటచేతను ఆహారము లేకపోయినను 24 గంటలవరకు శిశువు బాధనొందదు. శిశువు తల్లిపాలు త్రాగలేదనిన కారణముచే వేరు ఆహారమును పెట్టకూడదు.

శిశువునకు తల్లిపాలు అమృతముతో సమానము. అందులో మొదటిపాల (ముర్రిపాల) యందు శిశువునకు అత్యావశ్యకమయిన ఔషధము ఇమిడియున్నది. శిశువునకు పేగులలోనుండు మకిలివంటి పదార్థము ఈపాలవలన తొలగింపబడును. తరువాతపాలయందిట్టియౌషధ ముండదు. కొందరు మంత్రసానులు శిశువునకు జెముడుపాలు పోయుదురు. మరి కొందరు ఉప్పును, నేతినికలిపి దానినోట పెట్టెదరు. మరికొందరు తేనె, నెయ్యి, బంగారురజము కలిపిపెట్టెదరు. ఇవిఅన్నియు చెరుపుచేయును. శిశువుల రొమ్ములను పిండుటకూడ దురలవాటు. ఇట్లు పిండుటచేత శిశువునకు నొప్పికలుగునేగాని అంతకంటె ప్రయోజనము లేదు.

శిశువు పాలుత్రాగినను లేకున్నను, దానిని పరుండ బెట్టవలయును. రెండుగంటలవరకునిద్రించును లేచినతరువాత

తిరిగి పాలు కుడుపవలయును. తిరిగి పరుండబెట్టవలయును. శిశువులేచినప్పుడెల్ల పక్కగుడ్డలను పరీక్షించి చెడిపోయిన గుడ్డల మార్చుచుండవలెను. ఇట్టిమార్పు పగలేగాక రాత్రి కూడ చేయుచుండవలెను. ఇట్లు గుడ్డలు మార్చనియెడల శిశువుయొక్క చర్మము కమలి పుండ్లుపడును. పురిటిగదిలో రాత్రికాపుఉండువారు పగలు నిద్రించుటమంచిది.

పాలదాది.

శిశువునకు తల్లిపాలేశ్రేష్ఠమని ఇంతకుముందు చెప్పియుంటిమి. ఇప్పుడిప్పుడు కొందరు నాగరకతచెందినస్త్రీలు తమబిడ్డలకు తాముపాలిచ్చినయెడల తమయౌవనము శీఘ్రకాలములో పోవునని యెంచి కడుపునబుట్టిన బిడ్డలకైనను పాలిచ్చుట మానివేయుచున్నారు. ఇదిమిక్కిలి క్రూరకృత్యము. ఇదియిట్లుండగా తల్లిపిచ్చిదైనప్పుడును, క్షయ మొదలగుఅంటురోగములచే బాధపడుచున్నప్పుడును, తల్లిశరీరము బలహీనమయినప్పుడును, తల్లికి పాలుపడనప్పుడును, తల్లిమృతినొందినప్పుడును, బిడ్డలకు తల్లిపాలుప్రాప్తి లేకుండును. అట్టిసమయములయందు సుమారు ఈ శిశువుపుట్టినకాలమందే ప్రసవించిన ఆరోగ్యవంతురాలయిన పాలదాదిచే పాలిప్పించవలయును. తల్లిపాలతరువాత ఇట్టిపాలుశ్రేష్ఠము.

తల్లియొక్క ఆరోగ్యము.

తల్లిగాని పాలదాదిగాని శిశువునకుపాలిచ్చుచున్నంతకాలము తన ఆరోగ్యమును గురించి ఎక్కువజాగ్రతతీసికొనవలయును. పాలిచ్చుతల్లియొక్క ఏవ్యాధియయినను పాలుద్వారా

గుపిల్లలకు అంటుకొనుటనిశ్చయము. పాలిచ్చుతల్లితనశరీరమును, వస్త్రములను శుచిగా నుంచుకొనవలయును. తేలికయైనట్టియు, సులభముగా జీర్ణమగునట్టియు, బలమునిచ్చునట్టియు ఆహారమునుభుజింపవలయును. చక్కగా వండినకూరగాయలు, పండినఫలములు, గంజి, సమృద్ధిగా పాలు, భుజించుట మంచిది. ఆమెకు ప్రతిరోజునను తగుమాత్రము వ్యాయామము, మంచిగాలి, ఉండవలయును. కాని శరీరమును అలసట పొందనీయకూడదు.

తల్లియొక్క మనస్థితి

తల్లిగాని, పాలదాదిగాని, తనమనస్సును ఎల్లప్పుడును నెమ్మదిగను, సుఖముగను ఉంచుకొనవలయును. కొన్ని సమయములయందు తల్లులకు హఠాత్తుగా కోపముగాని, భయముగాని వచ్చినప్పుడు తమయందలి పాలగుణము మారుటవలన. శిశువులు మృతినొందుటకూడ సంభవించును. కోపావేశముతోనున్న ఒకానొకతల్లి పాలిచ్చుటచే తనశిశువులిద్దరకును చంటిపిల్లగుణము కనబడుటచే వారుచనిపోయిరట. మరియొకతల్లి తనభర్తకును మరియొకరికిని జరిగెడుదెబ్బలాట చూచిభయపడెను. ఇట్టి భయముతో నుండగా తనశిశువునకు పాలిచ్చుటచే అదివరకాశిశువుఆరోగ్యముగా నున్నను, కొన్ని నిమిషములలో చనిపోయెనట. ఈయుదాహరణములవల్ల తల్లులమనస్థితికిని పిల్లల ఆరోగ్యమునకును గల సంబంధము తేటపడగలదు. పాలదాదిని ఏర్పరచుకొన్నప్పుడు మంచిస్వభావము గలదానిని నెమ్మదియైన మనస్సుగలదానిని ఏర్పఱచుకొనుట మంచిది.

ఆవుపాలు.

శిశువునకు చనుబాలు దొరకనియెడల దీనితరువాత శ్రేష్ఠమయిన ఆహారము మంచిఆవుపాలు. పరిశుభ్రముగనున్న యెడల అప్పుడుపిండిన పచ్చిపాలే మంచివిగాని, పచ్చిపాలు అనేక కారణములచే శీఘ్రకాలములో చెడిపోవు స్వభావము కలిగియుండుటచే పాలను మఱుగగాచి యిచ్చుటయే ఆరోగ్యకరము. ఆవు ఈనిన 6 వారములవరకును, ఈనినతరువాత 5 మాసముల అనంతరమునను దానిపాలు శిశువులకీయరాదు. శిశువుల కిచ్చు పాలు 12 గంటలకంటె అధికముగ నిలవ యుంచరాదు. ఆవుపాలుశిశువులకుబాగుగ జీర్ణమగుటకుశిశువు జన్మించిన కొద్దిరోజులవరకు ఒకభాగముపాలు, మూడుభాగముల మఱుగగాచిన నీళ్లలోకలిపి, అందు కొద్దిగా చక్కెరనువేసి పాలబుడ్డిలోపోసి యియ్యవలయును. ఈబుడ్డిని ఎప్పటికప్పుడు అనగా దానిలోనిపాలు అయిపోయినప్పుడెల్ల వేడినీటితో కడుగుచు అందలి పాలబొట్లు పూర్తిగ పోవునట్లు చేయవలయును. ఇట్లు కొద్దిరోజులయినతరువాత క్రమముగా నీటిని తక్కువచేయుచు పాలను ఎక్కువచేయుచు తుదకు శిశువునకు రెండునెలలు వచ్చేసరికి పాలునీరు సమభాగములుగా కలుపవలయును. చక్కెరకొద్దిగ చేర్చుచుండవచ్చును. మూడవనెలనుండి పాలలో సాధారణమైన నీటికంటె సున్నపునీరు కలుపుటమంచిది.

సున్నపునీటిని తయారుచేయువిధము.

ఒకమూతగల పరిశుభ్రమయిన సీసాలో రెండు శేర్ల మంచినీళ్లుపోసి అందు రెండున్నరతులముల తెల్లనితేడకపెట్టిన సున్నమును కలుపవలయును. 3,4 నిమిషములు సున్నము నీళ్లు బాగుగకలియునట్లు సీసానుకదపవలయును. సీసాను అటుపైన చాలసేపు కదలకుండ నొకచోటనుంచవలయును. సీసాలో నీరు తేరిన తరువాత తేటనీరును మరియొకసీసాలోనికి మార్చుకొనవలయును. ఇట్టినీరు అజీర్ణవ్యాధులకును, గుండెలమంట, వాంతులకును, దివ్యమైన ఔషధము.

శిశువునకు రెండవ నెలదాటిన తరువాత క్రమముగా నీరు తగ్గించి 3 వ నెల వచ్చువరకు రెండుపాళ్ళపాలలో ఒక పాలు నీరు మాత్రము కలుపవలయును. శిశువునకు 3 వ నెల దాటిన తరువాత నీటిని ఇంకను తగ్గించుచు 6 వ నెలవచ్చువరకు 3 పాళ్ల పాలలో ఒకపాలునీరు కలుపవలయును. ఇట్లు క్రమముగా నీటి భాగమును తగ్గించుచు పాలను ఎక్కువ చేయుచుండవలెను. శిశువునకు ఇట్టిపాలు భరించని యెడల పాలుతగ్గించి సున్నపు నీటిని ఎక్కువ చేయవలయును. లేదా మరియొక ఆవుపాలను సంపాదించవలయును. లేదా పాలలో సున్నపు నీటిని కలుపుటకు బదులుగా బార్లీ (Barley) బియ్యపు పలుచని గంజి కలుపవలయును. శిశువులకు ఈక్రిందనుదాహరించిన పరిమాణముగల పాలను ఇచ్చుచుండవలయును. ఇందు నీటిభాగముగాని సున్నపు నీటిభాగముగాని చేరియుండలేదు.

మొదటి నెల—	రోజుకు	అర్థశేరు.
రెండవ నెల—	,,	అర్థశేరుమీద అరసోలెడు.
మూడవ నెల—	,,	మూడు పావుశేర్లు.

నాల్గవ నెల— ,, అర్థశేరుమీద మూడు అర తోలలనుండి శేరు వరకు.

పై నుదహరించిన అంశములన్నియు పట్టీమూలముగా ఈ క్రింద వివరింపబడినవి. శిశువులను సంరక్షించువారు ఇందలి సంగతులను జ్ఞప్తియం దుంచుకొనవలయును.

	3 నెలలవయస్సు గలశిశువులకు	0 నెలలవయస్సు గల శిశువులకు	9 నెలలవయస్సు గల శిశువులకు
పరిశుభ్రమైన ఆవుపాలు	సగము	మూడుపాళ్ళు	పూర్తిగా
మరగించిననీళ్లు	సగము	నాల్గవవంతు	శూన్యము (ఏమియు లేదు)
చక్కెర	1-చిన్న చెమ్చా	1½చినచమ్చా	2చమ్చాలు
సున్నపునీళ్లు	2'' చమ్చాలు	1 పెద్దచమ్చా	1 పెద్దచమ్చా

ఇది సర్వసాధారణముగ అందరకును వర్తించుపట్టీ. ఈ ప్రకారము ఆహారమునిచ్చుచు శిశువుయొక్క స్థితిగతులను కనిపెట్టుచుండవలయును. శిశువు పెరుగువంటి పదార్థమును కక్కుకొనిన యెడలగాని, నీళ్లవిరేచనములవలన బాధపడుచుండినగాని నీటిభాగమును హెచ్చుచేయవలయును. శిశువు ఆరోగ్యముగానుండి ఆకలితీరక పాలనిమిత్తము ఏడ్చుచుండినయెడల నీటిభాగముతక్కువచేయవలయును.

మేకపాలు

అన్నివిధములయిన పాలలోను మేకపాలు చనుబాలను పోలియుండును. కాని ఈ పాలయందు విశేషమగు పెరుగు

భాగము క్రొవ్వుభాగము ఉండుటచే ఆవుపాలంతసులభముగా జీర్ణము కావు.

గాడిదపాలు

దీనియందు పెరుగుభాగము క్రొవ్వుభాగమును బొత్తుగాతక్కువగనుండుటచే నిట్టిపాలను శుష్కించిన శిశువునకీయవచ్చును. కాని ఆరోగ్యవంతుడగు శిశువునకు ఈపాలు ఆవుపాలవలె పుష్టినికలుగజేయవు. శిశువులకు గురకయున్న యెడల కొన్నిరోజు లీపాలిచ్చుట మంచిది.

పదార్థములు	చనుబాలు	ఆవుపాలు	గాడిద పాలు	మేకపాలు	నీటితో కలిపినడబ్బాపాలు
పెరుగుభాగము	3.1	4.5	1.8	4.0	3.5
క్రొవ్వుభాగము	3.5	3.6	1.3	4.4	2.1
చక్కెర	4.6	4.5	6.2	4.7	8.6
లవణములు	0.3	0.7	0.3	0.6	0.6
నీరు	88.5	86.7	90.4	86.3	85.2
మొత్తమభాగములు	100	100	100	100	100

డబ్బాపాలు

ఈ పాలు ఆవుపాలంత శ్రేష్ఠమయినవి కావు. ఇందుకొంచెము క్రొవ్వుపదార్థముండదు. చక్కెరభాగ మెక్కుడుగనుండును. [illegible], పరిశుభ్రమైన ఆవుపాలు

దొరకనప్పుడును. దీనినుపయోగించవచ్చును. ఈపాలయందుండుతీపిచే శిశువులు వీనిని బాగుగ త్రాగెదరు. సామాన్యముగా నిది పిల్లలకు పడుటకూడ గలదు. దీనిని తయారుచేయువిధము డబ్బాలమీదనే ప్రచురింపబడియుండును. పైనఉదాహరించిన వివిధములయిన పాలయందుండు పదార్థములు పైపేజీయందు వివరింపబడిన పట్టీయందు కనబఱుపఁబడినవి.

శిశువులకు నియమితకాలములయందే ఆహారము పెట్టవలయును?

శిశువులకు నియమితకాలములయందుతప్ప తోచినప్పుడెల్ల పాలు కుడుపకూడదు. ఎల్లప్పుడు శిశువులకు పాలు కుడుపుచున్న యెడల తల్లి రొమ్ములయందు పాలు సమకూరకపోవుటయేగాక శిశువునకు అజీర్ణవ్యాధి యంకురించును. రాత్రిపూట తల్లికి నిద్రయు, విశ్రాంతి చెడకుండ శిశువునకు అప్పుడప్పుడు పాలు కుడుపవలయును. శిశువులకు రెండు నెలలువచ్చువరకు 2 గంటలకొకసారి పాలిచ్చుచుండవలెను. పాలిచ్చుటకు శిశువును నిద్రనుండి లేపకూడదు. ఆకలి యయినయెడల శిశువు తానంతట నదియే లేచును. రాత్రి భాగమందు శిశువు లేచినప్పుడే పాలు ఈయవలయును. శిశువునకు 3 నెలల వయస్సువచ్చుసరికి 3 గంటల కొకసారియు, శిశువునకు 5, 6 మాసముల వయస్సువచ్చుసరికి 4 గంటల కొకసారియు, పాలనీయవలయును. పిల్లలు ఏడ్చునప్పుడెల్ల పాలిచ్చుట కొందఱు తల్లులకు దురభ్యాసము. త్రాగినపాలు జీర్ణమగుటకు కొంతవ్యవధి కావలయును. ఇట్టివ్యవధి కలుగ

చేయనియెడల అజీర్ణవ్యాధి బయలుదేరి వాంతులు, విరేచనములు సంభవించును. మరియు నిట్టి యభ్యాసమువలన ఏడ్చినప్పుడెల్ల తనకు ఆహారము పెట్టెదరని యెంచి శిశువు ఎల్లప్పుడు నేడ్చుచునే యుండును. శిశువు తనకడుపునిండిన వెంటనే పాలు కుడుచుకొనుట మానివేయును. ఇట్లు మానివేసినవెంటనే రొమ్మునుండి శిశువును తొలగింపవలయును.

శిశువునకు పాలుకుడుపుటను మానుట

శిశువునకు 5,6 మాసముల వయస్సువచ్చువరకు పాలే ముఖ్యమగు నాహారము. మరియొకవిధమైన ఆహార మిట్టి స్థితిలో జీర్ణముకానేరదు. శిశువుయొక్క ఆరోగ్యమునకు కావలసిన సమస్త పదార్థములు పాలలోనే యిమిడియున్నవి. పాలు మాంసమును వృద్ధిచేయును. శరీరమందు ఉష్ణమును కాపాడును. రక్తమును శుద్ధిచేయును. ఎముకలను బలపరచును. శిశువునకు 5 లేక 6 మాసములు దాటినతరువాత నోటియందు ఉమ్మినీరు స్రవించుట ప్రారంభమగును. ఈద్రవమునకు ఆహారమును జీర్ణముచేయు శక్తిగలదు. ఈసమయమునందే జాఠరరసము మొదలగు జీర్ణసాధకమయిన రసములు కూడ పుట్టుచుండును. కావున శిశువునకు 6వ మాసము వచ్చినతోడనే అన్నము ముట్టించవలయును. కాని పాలిచ్చుట మానకూడదు. కొన్నిరోజులవరకు రోజుకు ఒకసారిమాత్రము అన్నము పెట్టవలయును. క్రమముగా రోజునకు 2 సార్లు 3 సార్లు కూడ పెట్టవచ్చును. అన్నము సులభముగ జీర్ణమగునదిగా నుండవలయును. మెత్తని అన్నములో చారు, నెయ్యి

పెట్టవచ్చును. గోధుమ జావయు [illegible] కూడ [illegible] శిశువులకు 2 సంవత్సరముల వయస్సు వచ్చువరకు మాంసము పెట్టరాదు. అన్నము [illegible] ఆవుపాలు [illegible] శిశువులకు అన్నము [illegible] యొక్క పరిశుభ్రతను [illegible] శుభ్రముగ నుండవలయును. పిల్లలుండు యింటిలో స్వంత ఆవులుగాని, మేకలుగాని యుండుట ప్రశస్తము. ఈజంతువుల ఆరోగ్యమునుకూడ యజమాని చూచుచుండవలయును. నిలవపాలు పుల్లబడి ఆరోగ్యమునకు భంగమును కలిగించును. [illegible] శిశువులకు 9 [illegible] తల్లి పాలిచ్చుట మానవలెను. [illegible] ఆవుపాలు [illegible] 9 మాసములవరకు [illegible] పిల్లలకు పాలిచ్చుచుందురు. ఇట్టిది తల్లులకును, పిల్లలకును కూడ క్షేమకరము గాదు. ప్రసవించిన 10 వ మాసమునుండి చన్నుబాలు [illegible] బలిమి తగ్గుటవలన శిశువునకు [illegible] [illegible] కలుగును.

చంటిపిల్లలకు ఆహారము

పిల్లలకు 3½-4 సంవత్సరముల వయస్సు వచ్చువరకు అన్నము [illegible] ఆహారము. [illegible] పెట్టవలయును. [illegible] పెట్టరాదు. [illegible] ఇయ్యవచ్చును.

బంగాళాదేశమందు చంటిపిల్లలకు దాల్య (Dalya) అను ఆహారమును తయారుచేయుదురు. గోధుమరవ్వను మరగుచున్న నీళ్ళలో [illegible] ఉడికి [illegible] తినిపించవచ్చును. [illegible] పిల్లలకును పెద్దవారికిని కూడ పుష్టినిచ్చునట్టి ఆహారము. పిల్లలకు 6 నెలలు వచ్చువరకు పాలు అన్నము [illegible] గాని, లేక వట్టిపాలుగాని తినిపించవలయును. [illegible] కొద్దిగా పప్పు ఉపయోగించవచ్చును.

పిల్లలకు ఏడ్చినపుడెల్ల మిఠాయి బెట్టి ఊరకుండ బెట్టుట నింద్యమయినపని. ఏడ్చినపుడెల్ల మిఠాయి పెట్టుచుండిన యెడల పిల్లలు యెల్లప్పుడు ఏడ్చుచునే యుందురు. పిల్లలకు మిఠాయి పెట్టవచ్చును గాని దానిని అన్నముతో గాని అన్నము తినిన వెంటనే గాని పెట్టవలయును. ఇతరసమయములయందు పెట్టరాదు.

ఇదియునుగాక పిల్లలను ఊరకుండ బెట్టుటకు నల్లమందు వేయుట కొందరు తల్లులకు అలవాటు. ఇది మిక్కిలి హానికరమయిన పని. కొందర పిల్లల కీనల్లమందువలననే ప్రాణభంగము కలుగును. బ్రతికియున్నను శరీరపటుత్వము, బుద్ధికుశలత తగ్గిపోవును. నల్లమందు మింగుటవలన పిల్లలు మందముగా నుండి విశేషకాలము నిద్రించెదరు. ఇట్లు నిద్రించుచున్న కాలమందు ఈగలు, ఇతర కీటకములు కండ్లయందును చెవులయందును ప్రవేశించి విషపదార్థములను అక్కడ విడుచుటవలన కండ్లు, చెవులు వాచి అందు ఘురుపులు బయలు దేరును. కొన్ని సమయములయందు గ్రుడ్డి, చెవుడుకూడ సంభవించును.

పిల్లలకు అన్నము నియమితకాలములయందు పెట్టుచుండవలయును. అట్టి కాలములను అతిక్రమించకూడదు. ఇంటిలోనుండు పెద్దవారు భోజనము చేయునప్పుడెల్ల పిల్లలను దగ్గర కూర్చుండ బెట్టుకొని అన్నము తినిపించుట నింద్యమయినపని. ఇదివరకుతినిన అన్నము జీర్ణముకాకముందు తిరిగి అన్నమును పెట్టినయెడల అజీర్ణవ్యాధి తప్పక బయలుదేరును. భోజనము భోజనము మధ్యను పిల్లలచే నేమియు తినిపించకూడదు. బాగుగ పండనిపండ్లను, మిగులమాగిన పండ్లను వారికి పెట్టకూడదు.

రికెట్సువ్యాధి (Rickets)

పిల్లలకు త్రాగినన్ని పాలు లేకపోవుటవలన ఈవ్యాధి కలుగును. ఇది సాధారణముగ పేదపిల్లలకు సంభవించును. పాలు బాగుగ త్రాగిన పిల్లల కిది రాదు. ఈ వ్యాధిచెందిన

లు సన్నముగను, బలహీనముగను, దొడ్డికాళ్ళుగల వా
గను ఉందురు. ఇట్టి పిల్లలు మందబుద్ధిగలవారుగను,
రోఖ్యులుగనుకూడ నుందురు. పండ్లు బాగుగ ఏర్పడవు.
ప్పడినను అవి శీఘ్రముగ శిథిలమయిపోవును. పిల్లలకు
పడునన్ని పాలిచ్చుచు ఈవ్యాధిరాకుండ తల్లులు కాపాడ
యును.

గాలియు, వెలుతురు.

మనుజుల ఆరోగ్యమునకుగాలియు, వెలుతురు ఎంత
శ్యకమో మీకు తెలిసినవిషయమే. శరీరదార్ఢ్యముగల
గిన మనుజులకే యివి ఆవశ్యకమయినప్పుడు బలహీనులయి
యు, శరీరావయవములు బాగుగ ఏర్పడనట్టియు, చంటి
లకివి ఎంతముఖ్యమో తల్లులు బాగుగ గ్రహించవలయును.
టిపిల్లలను గాలియు, వెలుతురు బాగుగనుండు గదుల
ందు పరుండబెట్టవలయును. ఇట్టిపిల్లలను గాలికి యెదురుగను
్రమయిన ఎండలోను పరుండబెట్టకూడదు. చలిగాలి
లినయెడల పిల్లలకు రొంపపట్టును. ఎండ తగిలినయెడల
దెబ్బకొట్టును. పిల్లలకు ముఖ్యముగా రాత్రులయందు
రాళమయిన గాలిని పీల్చుటకు తగినఏర్పాటు తల్లులు
మవలయును. సామాన్యముగ చంటిపిల్లలకు వచ్చు జబ్బు
లో అనేకములు వారు చెడుగాలిని పీల్చుకొనుటవల్ల కలు
న్నవి. గాలిలేని చిన్నగదులలో పిల్లలను పరుండబెట్టిన
డల తాము విడిచినగాలియు, తల్లులువిడిచినగాలియు తిరిగి
ము పీల్చుకొనుటవలన ఉదయమున లేచుసరికి కళకాంతులు

తేప విదస్తత్తృగలవారైన ఆకలి మందగించి అనేకములగు వ్యాధులకు లోనగుదురు. ఇందు చంటిపిల్లగుణము ఎన్నమ్మ [illegible] ముఖ్యమైనవి. వర్షకాలమందు చంటిపిల్లలను నేలమీద పరుండబెట్టరాదు. కలిగినవారు అట్టిపిల్లలను ఉయ్యేలలో గాని మంచముమీదగాని పరుండబెట్టవలయును. పేదలయినవారు అట్టిపిల్లలను బల్లచెక్కలమీదగాని దట్టమయిన చాపలమీదగాని మెత్తని కీలుగుడ్డలమీదగాని పరుండబెట్టవలయును. కొంచెము ఎదిగిన పిల్లలనైనను క్రింద పరుండబెట్టరాదు. గచ్చునేలమీద పిల్లలు విశేషకాలము కూర్చుండినను, పరుండినను జలుబుచేసి, ముఖ్యముగా వర్షకాలమందును శీతకాలమందును జ్వరము, రక్తగ్రహణి, నీళ్లవిరేచనములు సంప్రాప్తమగును.

వ్యాయామము, దుస్తులు.

క్రొత్తగాపుట్టిన శిశువులయినను చేతులను కదల్చుచుందురు. కాళ్లను తన్నుకొనుచుందురు. ఇవియే శిశువులకు తగిన వ్యాయామము. కావున ఇట్టి చర్యలకు అభ్యంతరమును కల్గుగజేయకూడదు. కండరములకు పని కలిపించనియెడల నవి యెదుగనేరవు. శిశువును ఇష్టమువచ్చినట్లు కదలనీయనియెడల దాని కండరములకు పనిలేక అది బలహీనతచెందును. శిశువులిట్లు కదలుటకు వీలుగానుండునట్లు వారి దుస్తులు వదలుగానుండవలయునుగాని బిగువుగా నుండరాదు. మనదేశమందు పిల్లలకు వదులైన దుస్తులనే వేయుచుందురు. ఇది మంచి అలవాటు. కావున దీనిని విడువకూడదు. మన పిల్లలను దొర పిల్లలవలె ముస్తాబుచేయుట మంచిపనికాదు. దొరలు శీతలదేశమునకు తగియున్న దుస్తులను ఏర్పరచుకొని యున్నారు. మనదేశము ఉష్ణదేశము కావున అట్టి దుస్తులు మన పిల్లలకు ఆరోగ్యము నియ్యవు. వర్షకాలమందును, చలికాలమందును దొరపిల్లల కుపయోగించు రోమసంబంధమయిన మేజోళ్లు మన పిల్లలకుకూడ ఉపయోగించవచ్చును. ఇట్టి కాలములయందు పలుచని తేలికగల ఫ్లానలుగుడ్డ పిల్లలకు కప్పవలయునుగాని బిగువైన చొక్కాయిలు మొదలగు వానిని తొడుగకూడదు.

వర్షములేనప్పుడు చంటిపిల్లలను సూర్యోదయమయిన తరువాతను, సూర్యాస్తమయము కాకపూర్వమున్ను, ప్రతిదినము గాలిలో త్రిప్పుచుండుట మంచిది. కాని శిశువుల కండ్లు మిక్కిలి మార్దవముగా నుండును. కావున కండ్లకు ఎండతగుల నీయరాదు. శిశువుల కండరములు బలపడినకొలది వారు ప్రాకుట ప్రారంభించెదరు. పిల్లలను ఇష్టమువచ్చినట్లు ప్రాకనీయవలయునుగాని అభ్యంతరము కలుగజేయకూడదు. క్రమముగా వారు నిలుచుండుటకును, నడచుటకును ప్రయత్నించెదరు. ఇట్టిపనులకుకూడ అభ్యంతరము కలుగజేయకూడదు. పిల్లలకు దార్ఢ్యము కలిగినవెంటనే ఇట్టిపనులు చేయుటయందు వారికిష్టముండును. తగినబలము కలుగకపూర్వము బలవంతముగా నిలువబెట్టుట, నడిపించుట మొదలగుపనులను చేయించినయెడల దొడ్డికాళ్లు సంప్రాప్తమగును. కావున అట్లు నిర్బంధము చేయకూడదు. కొందరుతల్లులు చంటిపిల్ల రెక్కలను చేతపుచ్చుకొని వాళ్ళను లేవదీయుదురు. ఇది మిక్కిలి

క్రూరమయినపని. లేతశిశువుల భుజము ఎముకలు, మెడ ఎముకలు మిక్కిలి కోమలములుగా నుండును. కావున ఇట్లు పిల్లలను లేవదీయుటవలన ఎముకలకు భంగముకలుగును. ఒకప్పుడు అవి గూండ్లనుండి తొలగిపోవుట కూడ సంభవించును. ఇందులో ఒంటిరెక్క పట్టుకొని పిల్లలను లేవదీయుట మిక్కిలి అపాయకరమయినపని చంటిపిల్లను లేవదీయవలయునన్న మన రెండుచేతులతో పిల్లయొక్క చంకలక్రింద జాగ్రతగా ఒత్తి పట్టుకొని లేవదీయవలయును. ఇట్లు చేసినయెడల పిల్లలకు అసౌఖ్యముగాని, బాధగాని, అపాయముగాని కలుగనేరదు.

పిల్లలు నడకనేర్చి పరుగెత్తగలిగి యున్నప్పుడు వీరికి అధికముగా వ్యాయామము కావలయును. ఇట్టికాలమందు వారు నిద్రపోవునప్పుడు తప్ప యితరసమయములయందు ఊరకుండనేరరు. ఇట్టి వ్యాయామము పిల్లల శరీరవృద్ధికిని, మనోవృద్ధికిని ముఖ్యావశ్యకము. కావున తల్లులు ఇట్టి సమయమందు పిల్లలకు ఆటలు, గంతులు, పరుగులు, మొదలగువానిని నేర్పవలయును. ఇష్టమువచ్చినట్లు పిల్లలను గంతులు, కేకలు వేయనీయవలయును. తల్లి తాను గృహకృత్యసంబంధమగు పనులు చేయుచున్నప్పుడు పిల్లనువెంటతిప్పుచు తేలికయైన పనులను దానిచే చేయించవచ్చును. ఇంటిలోనుండు కావలసిన చిన్న వస్తువులను అట్టిపిల్లచే తెప్పించు చుండినయెడల పదిసారులు పిల్లలు అటునిటు తిరుగుచుందురు. అందువల్ల కొంత వ్యాయామము కలుగును. తల్లి తీరుబడిగా నున్నప్పుడు పిల్లతో ఆటలాడవలయును. లేదా, యితరపిల్లలతో కలిపి ఆటలాడించవలయును. పిల్లవాడు పెద్దవాడైనకొలది తండ్రితో

కచేరీకిగాని, పనిమీదగాని పోవుట, నౌకర్లతో బజారునకు పోవుట మొదలగుపనులు చేయుచుండిన యెడల మంచి గాలియు, వ్యాయామము, ఉత్సాహము కలుగు చుండును.

నిద్ర

శిశువుపుట్టిన కొన్ని వారములవరకు దినమందు చాల భాగము అది నిద్రయందే గడపుచుండును. ఇది శిశువుయొక్క ఆరోగ్యమునకు మంచిది. కావున ఆరోగ్యముగల శిశువునెప్పుడును నిద్రాభంగము చేయకూడదు. చూడవచ్చిన వారికి శిశువునుచూపించుటకై దానినినిద్రనుండి లేపుటమిక్కిలి క్రూరమైనపని. ఒకానొకతల్లి శిశుపుట్టిన ఆరువారములవరకు బంధువులకు చూపుటకై ప్రతిరోజునను నిద్రనుండి దానిని లేపుచుండుసరికి సరియైననిద్రలేక శిశువునకు చంటిపిల్లగుణము కలబడి మృతినొందెనట! శిశువులు ఎదిగినకొలది చురుకుదనము ఎక్కువగును, నిద్రతక్కువగును. శిశువుపుట్టినవెంటనే పాలు కుడిచి నిద్రపోవును. తిరిగి ఆకలి అగువరకు లేవదు. లేచినవెంటనే తిరిగి పాలుకుడిపి కొంతసేపు ఆడించవలెను. తిరిగి నిద్రపుచ్చవలెను. ఇట్లే లేచినపుడెల్ల పాలిచ్చుచు కొంతసేపు ఆడించుచు తిరిగి నిద్రపుచ్చుచుండవలయును. క్రమముగా మేలుకొనుకాలము పావుగంట, అరగంట యీలాగున హెచ్చించవలయును. శిశువునకు ఆరుమాసములు వచ్చుసరికి దినమందు 24 గంటలలోను 15 లేక 16 కంటె ఎక్కువ నిద్రించదు. శిశువును నియమితకాలమందు నిద్రించునట్లును నియమితకాలమందు భుజించునట్లును అలవాటుచేయుట మంచిపద్ధతి. ఈ ప

ద్ధతి శిశువు యొక్క ఆరోగ్యమునకును కుటుంబము యొక్క సుఖమునకును ముఖ్యకారణము. శిశువును రాత్రులయందే ఎక్కువకాలము నిద్రించునట్లు చేయుట తల్లిసౌఖ్యమునకు మంచిది. శిశువు కొద్దిమాసములు గడచినవెనుక రాత్రియొక్క పూర్వభాగము నందే నాలుగైదు గంటలు నిద్రించును. అప్పుడు దానికి పాలుకావలసియుండును. పాలుద్రాగి వెంటనే నిద్రించును. శిశువునకు 6 మొదలు 9 మాసములు వచ్చువఱకు పగటియందు 3 సార్లు నిద్రించును. ఒక్కొక్కసారి రెండేసిగంటలు నిద్రించును క్రమముగ మొదటినిద్రయు కడపటినిద్రయు తగ్గించి తుదకు మాన్పవచ్చును. కాని శిశువునకు 3, 4 సంవత్సరములు వచ్చువరకు మధ్యాహ్నపు నిద్ర మాన్పకూడదు. అత్యుష్ణముగా నుండు కాలమందు పిల్లలు నిద్రించుట మంచిది.

పిల్లలను స్నానము చేయించుట

మన శరీరమునంతను గప్పియున్న చర్మమందు అనేకకోట్లకొలది గ్రంధులేర్పడియున్నవి ఇవి కాలువలవంటివి. వీనిద్వారా ప్రతినిమిషమందును రక్తమందుండు మలినమగునీరు బయటికి త్రోసివేయబడును. దీనినే చెమటయందుము. చెమటతో నూనె వంటి పదార్థముకూడ బయటికివచ్చుచుండును. ఈ చెమటను నూనెపదార్థమును ఎప్పటికప్పుడు చర్మమునుండి తొలగించిన గాని ఇవివచ్చునట్టి ద్వారములు పూడిపోయి గజ్జి, చిడుము మొదలగు చర్మవ్యాధులు సంభవించుటయేగాక చర్మము చేయుపనికి అభ్యంతరము గలుగుటచే జ్వరము మొదలగు

రోగములుకూడ సంభవించును. కావున పసిపిల్లలను ప్రతిదినము స్నానము చేయించుచుండవలెను. పసిపిల్లల స్నానములకు చన్నీళ్లుపయోగింపరాదు. వెచ్చనినీళ్లుపయోగింపవలయును. పిల్లలను స్నానము చేయించునప్పుడు తల్లి ముద్దులాడుచు పాటలుపాడుచు ఉల్లాసమును కలిగించుచుండవలయును. నీళ్ళుపోయునప్పుడు చెవులు, ముక్కులు, కన్నులు మొదలగు రంధ్రములను బాగుగ శుభ్రము చేయవలయును. చర్మము పరిశుభ్రముచేయుటకు నలుగుపిండి, సీకాయ, కుంకుడుకాయ, మంచివి. నీళ్లుపోసిన తరువాత మెత్తని బట్టతో నీళ్లను ఒత్తుటచేగాక చర్మమందు వెచ్చపుట్టునట్లు లాగున రాపిడి కలుగజేయవలయును. స్నానముచేయించిన వెంటనే పిల్లలకు ఆకలి తీక్ష్ణముగానుండును. కావున పాలుగాని ఇతర ఆహారముగాని యీయవలయును. పాలిచ్చిన వెంటనే పిల్లలను స్నానముచేయించినయెడల అజీర్ణముపుట్టును. కావున అట్లు చేయించరాదు.

చన్నీటి స్నానము.

పిల్లలకును పెద్దలకునుకూడ వేడినీళ్లస్నానముకంటె చన్నీళ్లస్నానమెక్కువ ఆరోగ్యకరము. చర్మమునకు చన్నీళ్లు తగిలినప్పుడు అందలి రక్తనాళములు సంకోచములు ముడుచుకొనుటచే చర్మము బిరుసెక్కి వెంట్రుకలు గగురుపొడుచును. చర్మమందలి రక్తము లోపలికి పోవుటచే అది తెలవెలబారును. కాని శరీరము ఆరోగ్యముగానున్న యెడల వెంటనే రక్తనాళములు రక్తముచే పూరింపబడి సంకోచముతొలగి విప్పబడును.

మునుపటికంటె రక్తమధికముగ ప్రవహించుటచే శరీరము వేడెక్కి ఆరోగ్యమును, ఉల్లాసమును కలుగజేయును. అయితే చంటిబిడ్డలు చలికి ఓర్వలేరు. కావున చన్నీటిస్నానము వీరికి పనికిరాదు. పిల్లలకు వయస్సుముదిరినకొలది క్రమముగా చన్నీటిస్నానము అలవాటు చేయవచ్చును. పిల్లలకు 3 లేక 4 ఏండ్ల ప్రాయమువచ్చు వరకు ఇట్టిస్నానము అలవాటు చేసినయెడల వారిచర్మము గట్టిపడి వర్షమునకును, చలిగాలికిని, ఎండకును వారి శరీరములు లోబడనేరవు. చన్నీటి స్నానమువలన నాడీమండలము బలపడును. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు అధికమగును. ఆకలివృద్ధియగును. శరీరమందలి గుండెకాయ మొదలగు నవయవములకు చురుకుదనము కలుగును. ఈ కారణములవలననే చన్నీటి స్నానముచేయువారికి సాధారణముగా జబ్బులు రానేరవు. చన్నీళ్లలో విశేషకాల ముంచరాదు. స్నానమయిన తరువాత రక్తముబాగుగ ప్రసరించుటకు శరీరమును బట్టతో బాగుగ రాయవలయును. వెంటనే దుస్తులువేసి కొంతదూరము నడచిరమ్మనమని పిల్లలను బంపవలయును. అయితే యిట్టి స్నానమయిన తరువాత రక్తహీనత పొందువారికిని చలిచేబాధపడు వారికిని ఇదిపనికిరాదు. ఆరోగ్యవంతులుగా నుండువారినే యిట్టి స్నానముచేయించవలయును. పిల్లలకు తప్పక చన్నీటిస్నానమునే అలవాటుచేయవలయును. ఇది ఆరోగ్యకరమేగాక వేడినీళ్ళుకాచుట యందలి ఖర్చుకూడ తగ్గును.

పండ్లు, గోళ్ళు, వెండ్రుకలు-వీనిజాగ్రత.

వీని పరిశుభ్రత విషయమై పిల్లలు అజాగ్రత్తగా నుందురు. కావున తల్లులు శ్రద్ధతీసికొనవలెను. క్రమముగా పండ్లను శుభ్రపఱచనియెడల గారెక్కి, రంగుచెడి కదలి ఊడిపోవును. నోటిలో దుర్గంధము పుట్టును. పండ్లు చెడిపోయినయెడలగాని, ఊడిపోయినయెడలగాని అజీర్ణము, అనేక విధములగు అనారోగ్యములుకలుగును. కావున వీనినెల్లప్పుడును పరిశుభ్రముగా నుంచవలెను. పిల్లలుగాని, పెద్దలుగాని వీధిఅరుగులమీద కూర్చుండి పండ్లు తోముకొనుట మర్యాదయిన పనికాదు. ఇట్టిఅలవాటు చిన్నతనమందే మాన్పవలెను.

గోళ్ళను పెంచుకొను అలవాటు నింద్యమయినది. పెరిగిన గోళ్లలో మన్ను చేరును. ఈమంటిలో విషబీజములు చేరి యివి మనము తినెడు ఆహారముతో శరీరమందు ప్రవేశించి అనారోగ్యమును కలిగించును. కావున పిల్లలగోళ్ళను యెదుగనీయరాదు. వానిని యెప్పటికప్పుడు కత్తిరించుచుండవలెను. అందలి మంటిని తీసివేయుచుండవలయును.

ఈదేశ ముష్ణదేశమగుటచే తలవెండ్రుకలను ప్రతిరోజును దువ్వుకొనుచు వారమున కొకసారి తల యంటుకొనుచుండవలయును. ఈవిషయమై అశ్రద్ధ చేసినయెడల తలలో పేలుపట్టును. తల పేలుపట్టినప్పుడు బ్రహ్మదండి విత్తులను కొద్దిగా మిరియాలను కలిపి నూరి కొబ్బరినూనెలోగాని నువ్వులనూనెలోగాని కలపి తలకు పట్టించిన యెడల పేలు, వానిగుడ్లుకూడ నశించును.

టీకాలు

చంటిపిల్లలకు పాలపండ్లు రాకపూర్వమే టీకాలువేయించవలయును. వారి శరీరస్థితి బాగున్నయెడల వారికి ఆయుదవమాసము రాకముందే టీకాలువేయించవచ్చును. వీనివల్ల శిశువుల ఆరోగ్యమునకేమియు భంగములేదు కొద్దిరోజులు జ్వరమువచ్చును. పాలుబాగుగ త్రాగకపోవును. కొంచె మస్వస్థతపొందును. పొక్కులు కొంతబాధను కలుగజేయును. అధమపక్షము 4 టీకాలయినను బాగుగ పొక్కినగాని వానివల్ల ప్రయోజనమంతగా నుండదు. 4 మచ్చలున్న వారికి మశూచికము 5, 6 సంవత్సరములవరకు రాకుండనాపును. కావున టీకారసమును తుడిచివేయకూడదు. పుండ్లు పక్కులుకట్టినపుడు పక్కులను బలవంతముగా వలిచివేయకూడదు. టీకాలు ఒకసారిమాత్రమే వేయించిన చాలదు. 7 సంవత్సరముల కొకసారి వేయించుచుండవలయును. బలహీనులుగా నుండు వారికిని చర్మసంబంధములైన రోగములుగలవారికిని చంటిపిల్లవ్యాధి వచ్చుపిల్లలకును డాక్టరు సలహాతీసికొనిదే టీకాలు వేయించకూడదు. ఈవిషయమై యీ గ్రంథకర్తచే రచియింపబడిన ఆరోగ్యశాస్త్రమందు పూర్ణముగ తెలుపబడినవి.

శిశువుయొక్క ఆరోగ్యము.

ఈ అధ్యాయమందు వివరింపబడిన అంశములను తల్లి బాగుగ గమనించి పిల్లనుపెంచుచున్న యెడల వానికి రోగము రానేరదు. ఆహారము సరియైనదై నియమితకాలములయందిచ్చుచున్న యెడల శిశువునకు అజీర్ణము; వాంతులు; మలబద్ధము

నీళ్లవిరేచనములు కలుగనేరవు. శిశువును ప్రతిరోజును స్నానముచేయించుచు దానికితగిన వ్యాయామమును విశ్రాంతిని గలుగజేయుచు అప్పుడప్పుడు మంచిగాలిలో త్రిప్పుచున్నయెడల శరీరము బలపడి సుఖముగా నిద్రించుచుండును. కాపురముండుయిల్లు పరిశుభ్రముగను గాలియు వెలుతురు బాగుగవచ్చునదిగను ఉండి శిశువునకు తేమయు, చలిగాలియు తగులకుండ చేయుచున్నయెడల ఊపిరితిత్తులు దృఢముగా నుండి దగ్గు, శ్వాస చంటిపిల్లగుణము మొదలగు వ్యాధులు దరికి రానేరవు.

శిశువులకు వ్యాధులంకురించినయెడల తల్లి సులభమైన మందుల నుపయోగింపవచ్చును. కాని వానివల్ల ప్రయోజనము లేనప్పుడు వైద్యునికి కబురుచేయవలయును. శిశువులజాడ్యములకు సులభమైన మందులు మరియొక అధ్యాయమందు తెలుపబడినవి.

ఆరవ అధ్యాయము

రోగులకు పరిచారముచేయుట (Nursing the Sick)

శరీరము ఆరోగ్యముగా నున్నంతకాలము ఏ వ్యాధియు సమీపమునకు చేరనేరదు. దేహమునందు వ్యాధిబీజములు అంకురించినపుడే శరీరములు వ్యాధిగ్రస్తములగును. ఇట్టి రోగబీజములను శరీరములనుండి తొలగించి శరీరములను బాగుచేయుటకే భగవంతుడు వ్యాధుల నేర్పరచెను. అట్టి సమయములయందు వైద్యులు, పరిచారికలు భగవంతుని ప్రయత్నమునకు వారి శక్తివంచనలేకుండ తోడుపడవలయును. ఆదినుండియు రోగుల కుపచారముచేయుట స్త్రీల ధర్మము. రాజకుటుంబములయందైనను తనతల్లి తండ్రులకుగాని భర్తకుగాని పిల్లలకుగాని జబ్బుచేసినప్పుడు ఉపచారము చేయని స్త్రీ యుండదు. ఇట్లుపచారముచేయుట పరిచారకుల శరీరమునకును మనస్సునకును కొంత కష్టమయినను ఈ విధి బాగుగ నెరవేర్చినయెడల మానుషధర్మమును నెరవేర్చిన వారగుదురు. సమయము వచ్చినప్పుడు ప్రతిస్త్రీయు పరిచారిక వృత్తి నభ్యసించవలయును.

రోగియొక్క ఉపచారము విషయమై ఆలోచించక పూర్వము పరిచారికయొక్క లక్షణము లెట్లుండవలయునో తెలుపవలయును.

పరిచారిక (The Nurse)

వ్యాధిగ్రస్తున కుపచారము చేయుటకు జీతమువుచ్చుకొను నౌకర్లకంటె రోగికి మిగుల నిష్టమగునట్టియు ప్రియమగునట్టియు కుటుంబములో నుండు తల్లిగాని సోదరిగాని పూనుకొనుట శ్రేష్ఠము. ఇట్టివృత్తిని నీవు పూనుకొనేయెడల శుభ్రమయినట్టియు, గంజిపెట్టనట్టియు మెత్తని నూలుబట్టలను ధరించుటమంచిది. బిడబిడలాడునట్టి గంజిబట్టలను గాని క్రొత్తబట్టలనుగాని ధరించినయెడల నీవు రోగిగదిలో దిరుగుచున్నప్పుడు ఆబట్టలవల్ల గలుగు ధ్వనివల్ల రోగి యొక్కనిద్ర చెడిపోవుటయేగాక ఆరోగిని పట్టుకొన వలసివచ్చినప్పుడును కూర్చుండబెట్టవలసివచ్చినప్పుడును ఇట్టి బట్టలరాపిడి వల్ల రోగికి అనారోగ్యము కలుగును. వ్రేలాడు పెద్దబట్టలనుకూడ నీవు కట్టరాదు. పైటకొంగు వ్రేలాడుచున్నయెడల దానికి ధూళియు వ్యాధిబీజములును అంటుకొనును. ఇదియునుగాక గదిలోనుండు మందుబుడ్లకు అది తగిలినయెడల అవిక్రిందబడి అందలిమందు ఒలికిపోవును. ఈదేశమందు పరిచారకులకాళ్ళకు జోళ్ళు అవసరములేదు. జోళ్ళనువేసికొను పరిచారికలు మెత్తనివిగను మడిమలులేనివిగను నుండుజోళ్లను దొడుగుకొనవలయును. రోగియొక్క గది నిశ్శబ్దముగా నుండవలయును. శబ్దముచేయు ఆభరణములనునీవు ఉంచుకొనరాదు. నీవు అనుదినము తలదువ్వుకొని పరిశుభ్రమైనబట్టలను వేసికొని రోగికి సంతోషము కలుగజేయుచుండవలయును. నీ ఆరోగ్యవిషయమైకూడ నీవు తగుజాగ్రత తీసికొనవలయును. ఎల్లప్పుడు రోగియొక్కగదిలోనే యుండక అప్పుడప్పుడు మంచిగాలి ప్రసరించు ప్రదేశములయందు తిరుగుచుండవలయును. అధమము రోజునకు ఆరుగంటలైనను నీవు నిద్రించుచుండవలయును. బాగుగజీర్ణమగునట్టియు బలమును

కలుగజేయునట్టియు పదార్థములనే భుజించుచుండవలెను. నీ వెప్పుడును రోగియొక్కగదిలో భుజించరాదు.

పరిచారిక యొక్క నడవడిక

రోగికి ప్రతినిమిషమందును ఏదియో కావలసివచ్చును. కావలసిన వస్తువును తీసికొనుటకు రోగికి సమర్థతయుండదు. కావున రోగినెప్పుడును ఒంటరిగా నుంచరాదు. ఇదిగాక ఒంటరిగానున్నప్పుడు రోగి యేదియో లేనిపోని భయమును గల్పించుకొనును. రోగియెదుట నీవు యితరులతో గుసగుసలాడకూడదు. ఇట్టి సంభాషణ రోగికి అనుమానము, మనఃక్లేశము గలిగించును. రోగి వినకూడనిసంగతులు వైద్యునితోగాని యితరులతోగాని నీవుచెప్పవలసి వచ్చినప్పుడు మరియొకగదిలోనికి పోయి చెప్పవలయును. రోగి వినదగిన సంగతులయినయెడల ఆమెకు వినబడునట్లు స్పష్టముగను మెల్లగను చెప్పవలయును. రోగియొక్కగదిలో నీవు చేయుపనులన్నియు ధారాళముగా చేయవలయునుగాని చాటుగా చేయరాదు. రోగియొక్కగదిలోని వస్తువులను సవరించవలసివచ్చినయెడల రోగిచూచుచుండగనే సవరించవలయును. రోగియొంటిమీద చేయివేసిచూడవలయునన్న ఆమె మెలకువగా నున్నప్పుడే చూడుము. రోగి ఎరుగకుండ పనులుచేయుచుండినయెడల ఆమెకు నీయందు నమ్మకము తగ్గిపోవును. ఏవిషయమందును నీవు తొందరపడకూడదు. రోగి నీతోమాట్లాడవలయునన్న ఆమెయొద్దనెమ్మదిగకూర్చుండి చెప్పినదంతయువినవలయును. సాధ్యమగునంతవరకు రోగికోర్కెలను దీర్పుము. రోగి కోరినను

ఆమెకు హానిచేయుపనిని నీవుచేయరాదు. కాని రోగియొక్క యితరములగు కోర్కెలు నీకు తెలివితక్కువగా కనబడినను, నీవు తీర్చవలయును. వైద్యుడును నీవును చూడవచ్చువారును రోగికి సమీపమందు కూర్చుండులాగుననే యేర్పాటుచేయవలయును. లేనియెడల వారినిచూచుటకు రోగిమెడ త్రిప్పవలసియుండును. నీవు రోగియెదుట యెల్లప్పుడును మిక్కిలి సంతోషముగా నుండవలయును. నీవు ముఖమును ముడుచుకొన్నయెడల రోగికి విచారముకలుగును. నీముఖము సంతోషముగానున్నయెడల రోగికికూడ సంతోషముగనే యుండును. నీకు తగినంతఓర్పుకూడ ఉండవలయును. రోగికి ప్రాణాపాయము కలుగుచున్నదని నీకుసందేహము కలిగినను ఆసంగతి రోగికి తెలియనీయకూడదు. రోగి మంచిస్థితిలో నున్నయెడల మంచివార్తలుగాని కథలుగాని చెప్పుచుండవలయును. లేదా రోగి యిష్టపడినయెడల యేదైనను పుస్తకమును దగ్గరకూర్చుని చదివి వినిపించవలయును. నీవు ప్రవీణురాలవైన యెడల ప్రతిఅంశమును రోగికి సంతోషమునిచ్చులాగున చేయవచ్చును. రోగియొక్కగదిని శుభ్రముచేయుట, అలంకరించుట, రోగినిస్నానముచేయించుట, ఆమెకుబట్టనుకట్టించుట, పథ్యముపెట్టుట, రాత్రి పరుండబెట్టుట, యివియన్నియు నీవు నిపుణతతో చేసినయెడల రోగికి సంతోషము కలుగజేయును. ఈపను లెప్పుడు వచ్చుచుండునాయని ఆమె ఎదురుచూచుచుండును. వైద్యులు ఒప్పుకొన్న యెడల రోగియొక్క స్నేహితు లప్పుడప్పుడు వచ్చి చూచుచుండవచ్చును. రోగి బలహీనురాలుగ నున్న యెడల అట్టిస్నేహితులనుఒక్కొక్కరిని

మాత్రమే రక్షించవలయును. వీరికి విశేషకాలము రోగివద్ద నుండనీయరాదు. వారిని బిగ్గరగా మాట్లాడనీయరాదు.

రోగియొక్క గది.

నీవు గృహయజమానిగా నుండు కుటుంబమం దెవరి కైనను తీవ్రమైన జబ్బు చేసినప్పుడు వెంటనే వైద్యునికి కబురు చేయుము. అతడువచ్చునంతలో రోగికి నింటిలో అనుకూల ముగను సౌఖ్యముగను ఉండు గదియేదియో ఆలోచింపుము. వీలున్నయెడల రోగికి ప్రత్యేకించి గదియుండుట మంచిది. ఇది మూలనుండు చీకటిగదిగాక గాలియు వెలుతురును ధారాళ ముగా వచ్చునదిగను విశాలమగునదిగను ఉండవలయును. అట్టిగది యింటిలోనే లేనియెడల గాలియు వెలుతురు కలిగి నట్టి ముందువానంటియుండు సావడిలో రోగిని పరుండబెట్ట వచ్చును. రోగియొక్క గదిలోనికి గాలివచ్చుటకును పోవు టకును తగినట్లు ద్వారములును కిటికీలును ఉండవలయును. వైద్యుడు నిషేధించినపుడుతప్ప వీనిని తెరచి యుంచవల యును. అట్లుచేయుటవల్ల ద్వారములగుండ వీచెడుగాలి గది లో నలుదిశల వ్యాపించి, చెడుగాలిని తరిమివేయును. రోగికి గాలితగిలినయెడల రోగము ప్రబలమగునని ఊహించుట దురభిప్రాయము.

రోగి మంచము.

రోగిమంచము గదిలో మూలకుగాని ఎండతగులు చోటునగాని కిటికీలకు ద్వారములకు ఎదురుగాగాని వేయ రాదు. మంచము మూలగా నున్నయెడల రోగికి గాలియు వెలు

తురు తగులదు. మంచము ద్వారములకుఎదురుగా నుంచిన యెడల గాలి రోగియొక్క ముఖముమీదికి కొట్టును. ఇది అనారోగ్యకరము. రోగికి చాలినంత గాలియు వెలుతురు ఉండునట్లు చూడవలయును. రోగిని సావిళ్ళలో పరుండబెట్టి నపుడు గాలియొక్కయు వెలుతురుయొక్కయు పరిమితిని మార్చుకొనుటకై తెరలుగాని పరదాలుగాని ఉపయోగించ వచ్చును. ఇట్టి తెరలు నూలుబట్టలతో నుండవలయును. కాని ఉన్నిబట్టలతో నుండరాదు. ఉన్నిబట్టలు విషవాయువులను పీల్చును. వీనిని తరచు శుభ్రముచేయుటకు వీలుండదు నూలుబట్టలయినయెడల వానిని తరచు ఉతుకుచుండవచ్చును. రోగియొక్క మంచము చుట్టును పరిచారిక దిరుగుట కనుకూల ముగా నుండులాగున స్థలముండవలయును. రోగినిసాధ్యమగు నంతవరకు మంచముమీద పరుండ బెట్టవలయును; గాని నేల మీద పరుండబెట్టరాదు. మంచము దొరకనియెడల నేలయం దుండు తేమ రోగికి తగులకుండ పరుపు అడుగున కీలుగుడ్డను గాని తోలునుగాని పరచవలయును. మంచములలో కర్ర మంచముకంటె ఇనుపమంచములు మంచివి. ఇవిపరిశుభ్రముగ నుండును. రోగి కప్పుకొనుబట్టలు బరువైనవిగా నున్నయెడల వీనిని తరచు ఉతుకుట కష్టము. పలుచని ఫ్లానలుగుడ్డలుగాని నూలు దుప్పట్లనుగాని రోగి ఉపయోగించవచ్చును. రోగి యొక్క యుపయోగము నిమిత్తము మెత్తని పరుపులను మెత్తని తలగడల నియ్యవలయునుగాని ఇతరులకు పనికి రానట్టియు చినిగిపోయినబొంతలను, గట్టిగానుండు దిండ్లను ఈయకూడదు. పరుపులకును తలగడలకును రెండేసిచొప్పున

గలేబులుండవలయును. పక్కదుప్పట్లుకూడ అసమము రెండు ఉండవలయును. రాత్రి ఉపయోగించిన పక్కబట్టలను పరుపును, తలగడలను ఉదయమున ఎండలోవైచి పగలంతయు ఎండనిచ్చిన తరువాత తిరిగి ఉపయోగించుకోవలయును. ఇది ఎండుచున్నప్పుడు మఱియొకజత రోగికి ఉపయోగించవలయును. ఇంతవరకు సమకూర్చుకోలేని పేదకుటుంబములయందు వీలుపడినంతవరకు పక్కను ఎండలోను గాలిలోనువైచి శుభ్రము చేయుచుండవలయును.

రోగియొక్క గదిని శుభ్రముచేయుట, అలంకరించుట.

రోగియొక్క గదిలో అనవసరమైన సామానుల నుంచకూడదు. రోగిమంచము, ఒకటిరెండు కుర్చీలు అందులో ఒకటి పడకకుర్చి, ఒక కుర్చీపీట, మందులుంచుకునేబల్ల ఉండినచాలును. ఇవి పరిశుభ్రముగా నుండవలయును. కర్రసామానులకు వార్నిషు (Varnish) వేయించినయెడల విషవాయువులను పీల్చుకోనేరవు. రోమసంబంధమగు తివాసులు కంబళీలు, జోరాలు, మొదలగువానిని అట్టిగదులలో నుంచరాదు. ఇవి దుమ్మును చెడువాయువులను ఆకర్షించును. వానిని శుభ్రము చేయుటకు వీలుపడదు.

రోగియొక్క గదిని ప్రతిరోజున శుభ్రము చేయుచుండవలయును. తుడుచునప్పుడు ధూళి రేగకుండ ముందు కొదిగా నీళ్లు చల్లవలయును. కాని గది తేమగానుండులాగున విశేషముగా చల్లకూడదు. చెడిపోయిన బట్టలును, తినగా మిగిలిన ఆహారమును, రోగిమలమూత్రములను ఎప్పటికప్పుడు గది

నుండి తొలగించుచుండవలయును. రోగియొక్క గదిలో దుర్గంధపదార్థముల నుంచరాదు. రోగిశరీరమునుండియే కొన్ని దుర్గంధవాయువులు ప్రబలుచుండును. వానిని హరింపజేయుటకు అగరువత్తులు కాల్చుటయు, పరిమళద్రవ్యములు చల్లుటయు, ఉపాయములుగావు. వీని వాసనలు దుర్గంధములను అణచివేయునేగాని వానిని నశింపజేయలేవు. దుర్గంధములను నాశనము చేయుటకు గంధకపుపొగ, సాంబ్రాణిపొగ, సున్నపునీరు, కార్బాలికు లోషను (Carbolic lotion) ఇవి బాగుగా పనికివచ్చును. ఇవిగాక పొడిమన్ను, ఆవుపేడ, బొగ్గుయివికూడ దుర్గంధములను హరించును. ఆవుపేడతో అప్పుడప్పుడు గది అలుకుచుండవలయును. కార్బాలికు లోషను పొడిమన్ను వీనిని అప్పుడప్పుడు నేలమీద చల్లుచుండవలయును. గదిగోడలకు సున్నము కొట్టించవలయును. బొగ్గులు ఒక వెడల్పుమూతిగల పాత్రలో నుంచి రోగిమంచమువద్ద కొంతసేపుంచి పారవేయుచుండ వలయును. ఈపనులవలన దుర్వాయువులు నశించును.

రోగియొక్కగదిలో పగటిపూట మొక్కలుగల కుండతొట్లుంచుట మంచిది. ఇవి అందముగ నుండుటయేగాక అక్కడనుండు విషవాయువులను పీల్చుకొని ప్రాణవాయువు నిచ్చుచుండును. వీనిని రాత్రిపూట తీసివేయుచుండవలయును. రోగికి సంతోషము కలుగజేయు పువ్వులు, పటములు గదిలో నుంచినయెడల రోగి వానినిచూచుటవలన రోగమువలన కలిగినబాధ కొంత మఱచుచుండును. పువ్వులయందు కూడ బొగ్గుపులుసువాయువును పీల్చుకొని ప్రాణవాయువు

విరుపుగుణము కలదు. మిక్కిలి సువాసనగల మల్లె, గులాబి మొదలగు పువ్వులను రోగియొద్ద నెప్పుడును ఉంచరాదు. ఏ పువ్వులైనను వాడిపోయినవెంటనే గదిలోనుండి తీసివేయవలయును.

పరిచారిక చేయవలసిన యితరపనులు.

(1) రోగియొక్క లక్షణములను కనిపెట్టుట:—

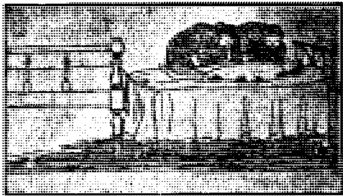
రోగియొక్క చిహ్నములు, లక్షణములు ప్రతిరోజును ఒకప్పుడు గంటగంటకు మారుచుండును. నీవే పరిచారికగా నున్నయెడల వీనిని బాగుగ కనిపెట్టి వైద్యునితో చెప్పుట నీముఖ్యమైనపని. ఈపని నీవుచేయుచున్నట్లు రోగికి తెలియనీయకూడదు. కాని రాత్రింబగళ్ళు రోగివిషయమగు మార్పులు బాగుగ పరిశీలించు చుండవలయును. రోగియొక్క మలమూత్రములు, చెమట, వీనియొక్క స్థితియు, రోగికిచ్చినట్టి ఆహారము, ఔషధము చేసినపనియు, రోగి మత్తుగానున్నది, తెలివిగానున్నది, చికాకుగానున్నది, మగతగానున్నది, సంధియెత్తినది యివిఅన్నియు నీవు కనిపెట్టుచుండవలయును. అప్పుడప్పుడు కలుగుచున్న మార్పులన్నిటిని ఒక్కసారిగా వైద్యునితో చెప్పుటకు నీకు జ్ఞాపకశక్తి చాలనియెడల ఒక చిన్నపుస్తకము నుంచుకొని అందు వ్రాసికొనవలయును.

(2) రోగిని కదపుట:—

సాధారణముగా రోగి పరుండు పక్క సవరించవలసి వచ్చినప్పుడు రోగిని లేవదీయవలసివచ్చును. రోగి సామాన్యపు జబ్బులో నున్నయెడల ఆమెనుచాపమీదగాని పడకకుర్చీమీదగాని కూర్చుండబెట్టి పక్కను నీవు సవరించవచ్చును. కాని రోగిని అట్లే విశేషకాలము కూర్చుండబెట్టినయెడల ఆమెకు అలసట వచ్చును. ఇట్లు కదలించినప్పుడు చలిగాలి రోగికి తగుల నీయరాదు. రోగి మంచముమీదినుండి లేవలేని స్థితిలోనున్న పుడు నీవే ఆమెను కదల్పవలయును. రోగిని పక్కమీద నేజరుపవలసి యున్నయెడల రోగియొక్క చేతులును ఆమె ప్రక్కలవంటి యుండునట్లు చేసి ఆమెముఖము నీవైపున కుండునటుగా త్రిప్పి నీచేతి నొకదానిని ఆమెభుజము క్రిందికి పోనిచ్చి రెండవచేతిని పిఱదులక్రింద మోకాళ్లకు పైగా ఉంచి రోగిని ముందుకు మెల్లగ లాగుము. ఇట్టిరోగి పక్కమీదనే లేవదీయవలసి వచ్చినప్పుడు రోగియొక్క తలగడక్రిందికి నీయెడమచేతిని పోనిచ్చి ఆమెతలను, భుజములను ఎత్తి కూర్చుండబెట్టవలయును. రోగియొక్క తలగడలను నీవు త్రిప్పవలసివచ్చినప్పుడు నీయెడమచేతిని రోగియొక్క భుజములక్రిందికి పోనిచ్చి ఆమెను లేవనెత్తి నీకుడిచేతితో నామెతలను నీయెడమభుజముమీదను కొంతసేపుంచుకొని నీకుడిచేతితోనే తలగడను సవరింపుము.

తనంతట తాను లేవలేనిరోగిని ఒక మంచముమీద నుండి మరియొక మంచముమీద పరుండబెట్టవలసివచ్చినప్పుడు ఇద్దరు పరిచారికలు కావలయును. రెండవమంచము యొక్క తలవైపును రోగిమంచముయొక్క కాళ్ళకడవద్దకు వచ్చేలాగున దానిని అడ్డుగానుంచవలయును. మీరిద్దరు రోగికి ఒక వైపుననే నిలుచుండవలయును. నీ చేతులలో నొక దానిని

రోగితల భుజములక్రిందను రెండవచేతిని వీపుక్రిందను మధ్య భాగమందును ఉంచవలయును. రెండవ పరిచారిక ఒకచేతిని వడ్డిక్రిందను రెండవచేతిని మోకాలిచిప్పలక్రిందను ఉంచ



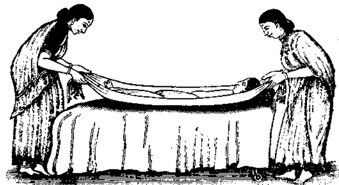
36 వ పటము

రోగిని ఒకమంచము మీదనుండి రెండవ మంచము మీద పరుండబెట్టుట.

వలయును. మీరిద్దరు ఒకసారిగానే రోగిని ఎత్తి రెండవ మంచము మీద పరుండబెట్టవలయును. (36 వ పటమును జూడుము).

రోగిశరీరము పుండ్లతోగాని వాపులతోగాని యున్నప్పుడు ఆమెను మరియొక చోటుకు మార్చవలసి వచ్చిన యెడల ఆమె పరున్న దుప్పటితోకూడ లేవనెత్తవలయును. అప్పుడు నీవు ఒకకొంగును, రెండవపరిచారిక రెండవ కొంగున

గట్టిగ పట్టుకొని రోగిని లేవదీయవలయును. (37 వ పటమును జూడుము)



37 వ పటము.

రోగిని లేవనెత్తు విధము.

రోగిని యిట్లు లేవదీయునప్పుడు ధైర్యముతోను త్వరితముగను పనులు జరిగించవలయును. అట్టి సమయముల యందు మీచేతులు వణకకూడదు. మీ పిరికితనము చూచి రోగి అధైర్యపడును. మోటుతన మెన్నడును పనికిరాదు. రోగికి ప్రమాదము సంభవించును.

రోగి మంచముమీద పరుండియున్నప్పుడు పక్కదుప్పటిని తీయవలయునన్న అట్టి దుప్పటిని నిలువుగా రోగి సమీపమువరకు చుట్టచుట్టవలయును. అప్పుడు రోగిని నెమ్మదిగా ఈచుట్టను దాటించి దుప్పటి లాగివేయవలయును. ఈలాగు వనే క్రొత్తదుప్పటినికూడ నిలువుగా చుట్టచుట్టి ఆచుట్టను రోగి శరీరమునకు అంటులాగున ఉంచి రోగిని ఆచుట్టను

పాటించి చుట్టచుట్టిన భాగమును విప్పివేసి అంచులు పరుపు క్రిందికి తోసివేయవలయును.

(3) రోగిని స్నానము చేయించుట. [illegible] దుస్తులు వేయుట:—

సాధారణముగా రాత్రిపూట రోగికి జబ్బు అధికముగ నుండును కావున ఉదయమునకు రోగి చిరాకుగను బలహీనముగను ఉండును. అప్పుడు రోగిని స్నానముచేయించి క్రొత్త బట్టలుకట్టి పక్క బాగుచేసినయెడల రోగికి చాల సంతోషముగానుండును. రోగికి స్నానముచేయించకపూర్వము పథ్యమీయకూడదు. రోగి లేచినవెంటనే పథ్యమీయవలసి వచ్చిన యెడల ఒకటి రెండు గంటలవరకు స్నానముచేయించకూడదు.

రోగిని స్నానముచేయించుటకు కావలసిన వస్తువులన్నియు ముందుగా గదిలో జాగ్రతపెట్టుకొనవలయును. వేడినీళ్ల బిందె, చెంబు, సబ్బు లేక సీకాయ, నూనె, శుభ్రముగా ఆరవేసిన నూలు, లేక ఫ్లానలుగుడ్డ, తుడుచుటకు తువ్వాళ్ళు లేక కరుకుగానుండు బట్టలు, రోగికట్టుకొనుటకు బట్టలు, వీని నన్నిటిని జాగ్రతపెట్టవలయును. స్నానము చేయించిన తరువాత రోగి బలహీనముగా నుండునుగాన పథ్యము, మంచినీళ్లుకూడ సిద్ధపరచవలయును.

రోగికి తగినసామర్థ్యమున్నయెడల తానంతటతానే స్నానముచేయగల్గును. రోగి నీరసముగా నున్నయెడల నీవే యాపని చేయించవలయును. ముందుగా ముఖమును తలను

కడుగవలయును. అందుకు ఫ్లానలుగుడ్డను గాని నూలుగుడ్డనుగాని వేడినీటిలో తడిపి పిండి ఆగుడ్డతో ముఖమును తలను గట్టిగా రాయవలయును. తలవెంట్రుకల కుదుళ్ళయందు చెమటయు మన్ను చేరియుండును. కావున అట్టిచోట్లను గుడ్డతో బాగుగ శుభ్రము చేయవలయును. ఇట్లు తలంతయు శుభ్రముచేసిన తరువాత వెంటనే పొడిబట్టతో బాగుగ తుడవవలయును. తరువాత రోగిని ఒకప్రక్కగా పరుండబెట్టి ముందుగా వెనుకవైపునను తరువాత ముందువైపునను కడుగవలయును. రోగిని బట్టతో కప్పియుంచి కొద్దికొద్ది భాగముల కడుగుచుండవలయును. కాని శరీరమంతయును ఒక్కసారిగా కడుగకూడదు. తలభాగమైనతరువాత మెడభుజములమీది నుండు బట్టను తీసివేసి, వానినికడిగి పొడిబట్టతో తుడిచి తిరిగి బట్టకప్పి, యీలాగుననే తక్కినభాగములుకూడ క్రమక్రమముగ కడిగి తుడిచివేసి కప్పుచుండవలయును. ఈపనులు తొందరగా చేయుచుండవలయును. లేనియెడల రోగికి జలుబు చేయును. ఒళ్లంతయు ఇట్లు కడిగినతరువాత రోగి కట్టినబట్టను వదలించి ఉతికిన మరియొకబట్టను కట్టవలయును. రోగికి గంజిపెట్టిన బట్టలను కట్టబెట్టకూడదు. అవి మెత్తగా నుండవలయును. రోగులను వేడినీళ్ళతోనేగాక చన్నీటితోగూడ స్నానము చేయించెదరు. వెనుకటి అధ్యాయమందు ఆరోగ్యముగా నుండువారికిట్టిస్నానములవలనగలుగు ప్రయోజనములను తెలిపియుంటిమి. ఇతరరోగులవిషయమై చన్నీళ్లస్నానము తీవ్రమైన జ్వరములయందును వడదెబ్బ తగిలినప్పుడును ప్రయోగింతురు. జ్వరముతోనున్నవారిని చన్నీటితో స్నానముచేయించు

నపుడు మిక్కిలి జాగరూకతతో నుండవలయును. వైద్యుడు దగ్గర నున్నప్పుడే ఇట్టిస్నానమును చేయించవలయును. వెచ్చనినీళ్ళతోస్నానము పిల్లలకును, పెద్దలకును కూడ అనుకూలముగ నుండును. దీనివల్ల చర్మము శుభ్రపడును. రోగము యొక్క ఉద్రేకము తగ్గును. జ్వరమువలన కలిగినబాధ అణగును. మూత్రము బాగుగ జారీయగును. చంటిపిల్ల గుణమును మానును. నిద్రకలుగును. కాని యిట్టిస్నానము మిక్కిలి వృద్ధులుగా నున్న వారికిని, మిక్కిలి నీరసముగానున్న రోగులకును పనికిరాదు.

రోగియొక్క స్థితి సుమారుగానున్నయెడల ఆమె స్వయముగనే పండ్లు తోముకొనకలదు. లేనియెడల నీవు తోమవలయును. పుల్లపెట్టి తోముకొనుటకు పండ్లచిగుళ్లు ఒప్పనియెడల మెత్తని వెలిబూడిదతో తోమవలయును. పండ్లు తోమినప్పుడు వెచ్చని నీళ్లు ఉపయోగించవలయును.

రోగియొక్క వెండ్రుకలను ప్రతిదినమందును ఉదయమున దువ్వుచుండవలయును. వెండ్రుకలను పాయలుగాదీసి కొద్దికొద్దిగా దువ్వవలయునుగాని తలనంతను ఒక్కసారిగా దువ్వినయెడల తల నొప్పిపెట్టును. వెండ్రుకలను సాఫుచేయునప్పుడు ఒకచేతితో మొదళ్ళను గట్టిగాపట్టుకొని చివళ్ళను దువ్వెనతో సరిచేయవలయును. కాని వెండ్రుకలను లాగకూడదు. రోగియొక్కతలమీది చర్మమును అప్పుడప్పుడు శుభ్రముచేయుచుండవలయును. ఇందుకు కొద్దిగా సారాయి కలిపిన వెచ్చనినీళ్లు ఉపయోగించవచ్చును. ఇట్టి నీటిలో గుడ్డముంచి, పిండి, దానితో తలను గట్టిగరాచి పొడిబట్టతో

తుడువవలయును. నీటిలో సారాయి కలుపుటవలన జలుబు చేయనేరదు.

(4) రోగికి ఆహారమిచ్చుట.

రోగికిచేయు ఉపచారము లన్నిటిలోను ఇది ముఖ్యమయినది. సాధారణవ్యాధులయందు పరిచారక జాగరూకతతో రోగికి తగిన ఆహారము నిచ్చుచు జీర్ణమండలమునకు విశ్రాంతికలుగ చేయుచున్నయెడల ఔషధమక్కరలేకయే వ్యాధి నివారణమగును. తీవ్రమైనవ్యాధులయందు జీర్ణమండలము చెడిపోయి ఆకలిమందగించుటయేగాక వ్యాధిబీజముల వలన అవయవపదార్థము హరింపబడుచుండుటచే రక్తము చెడిపోవుచుండునుగాన వ్యాధితొలగిపోవువరకు ఆహారమును మిక్కిలి జాగరూకతతో నీయవలసియుండును.

రోగి కెట్టిఆహారము నీయవలసినది వైద్యుని అడుగవలయును. వైద్యుడు నియమించిన ఆహారమును అనేకవిధముల తయారుచేయుట నేర్చియుండవలయును. నూకలజావ నీయుమని వైద్యుడుచెప్పినయెడల అట్టిజావనే రెండుమూడు విధముల తయారుచేయు నేర్పు పరిచారిక కుండవలయును. ఒకే విధముగా తయారుచేయుచున్నయెడల రోగి విసుగుజెంది తినుటమానివేయును. వైద్యుడు నిషేధించిన ఆహారమును రోగి కెన్నడును ఇయ్యకూడదు.

రోగికి నియమితకాలమునకు ఆహారము నిచ్చుచుండవలయును. అట్టికాలము అతిక్రమించినయెడల ఆమె నీరసము పొందును. ఆహారము ననేకపర్యాయము లిచ్చుచున్నయెడల

రోగికి అపకారము తటస్థించును. రోగికి ఆహారమును యెప్పటికప్పుడు తయారుచేయు చుండవలయునుగాని రోజునకంతకు ఒకేసారి తయారు చేయకూడదు. వంట పరిశుభ్రముగను రుచిగను ఉండవలెను. ఆహారమును చూచినమీదట రోగికి సంతోషము కలుగవలయును. రోగికి నిద్రఅవశ్యకము కావున రోగి నిద్రించుచున్నప్పుడు ఆహారముగాని ఔషధముగాని ఇచ్చుటకు ఆమెను లేపకూడదు.

రోగికి చాలినంత దార్ఢ్యమున్నయెడల ఆమె లేచి కూర్చుండి ఆహారమును భుజించవలయును. తలగడలు వీపునకు ఆనించినయెడల నిబ్బరముగా కూర్చుండగలదు. రోగికి లేచి కూర్చుండుటకు సమర్థతలేనియెడల పరిచారిక ఎడమచేయి రోగితలగడక్రిందికి పోనిచ్చి తల నెత్తిపెట్టి కుడిచేతితో నాహారము నీయవలయును. తీవ్రమైన వ్యాధిగలరోగులు ద్రవపదార్థమునుమాత్రమే భుజింపగలరు. ఇట్టి పదార్థమును త్రాగునప్పుడు రోగితల కదలకుండ పరిచారిక పట్టుకొనవలయును. రోగులకు సాధారణముగా దాహము మెండుగానుండునుగాన ద్రవపదార్థమును చాలినంత ఇయ్యవలయును. మ్రింగుటకు తగిన దార్ఢ్యము లేనప్పుడు కొద్దికొద్దిగా నీయవలయును. రోగి విస్తారము జబ్బులోనున్నప్పుడును, పండ్లు దగ్గర పడినప్పుడును, రోగితలను ఒకవైపునకు త్రిప్పిపెదవులను పండ్లనుండి విడదీసి దవుడకును ఇగుళ్ళకున్నునడుమ ద్రవముగానున్న ఆహారమును కొద్దిగాపోసి రోగితలను రెండవప్రక్కకు త్రిప్పినయెడల ఈద్రవము కంఠములోనికి క్రమముగా జా-

రును. మరియొక పద్ధతియేమనిన! శుభ్రమయిన తెల్లని గుడ్డపేలికను అట్టిద్రవములో ముంచి పండ్లమధ్య నుంచినయెడల రోగి యీద్రవమును నెమ్మదిగా చప్పరించుచుండును. ఇట్లు అనేకసారులు చేసినయెడల తగినంత యాహారము లోపలికి బోవును. కొన్నివ్యాధుల యందు రోగిని మంచముమీదనుండి లేవతీయనే కూడదు. అట్టి సమయములయందు ఆహారమును శంఖముతోగాని గరిటెతోగాని పోయవలయును

రోగి ఆహారమును తిరస్కరించినయెడల పరిచారిక అధైర్యపడరాదు. ఓపికవహించి ఆహారము నిచ్చుపద్ధతి మార్చుచు సాధనము చేయుచుండవలయును. రోగి నీరసముగానున్నప్పుడు సాధారణముగ ఆహారమును నిరాకరించును. అట్టి సమయములయందు పరిచారిక మంచిమాటలను చెప్పుచు ఉపాయమున ఆహారమును తినిపించుచుండవలయును. చచ్చిపోవుటకు సిద్ధముగనున్న రోగులనేకులు పరిచారికలు తెలివితేటలతో ఆహారమును తినిపించుటవలననే బ్రతికినారు.

సాధారణముగా రోగులకు తీవ్రమైన జాడ్యము మళ్ళినప్పుడు ఆకలి అధికముగా నుండును. ఇట్టి సమయములయందుకూడ పరిచారిక జాగరూకతతో నుండవలయును. వైద్యుడు నియమించిన పథ్యమునే నియమిత సమయములయందు ఇచ్చుచుండవలయును గాని రోగి అడిగినదెల్లను, అడిగినప్పుడెల్లను పెట్టకూడదు. ఇట్టి సమయములయందు రోగులు కనబడినదెల్లను తినుటచే వారికి జాడ్యము తిరుగబెట్టుటయు ఒకప్పుడువారికి ప్రాణభంగముకూడ కలుగుటయు సంభవించును.

రోగులకు రాత్రి పరిచారము చేయువిధము.

"రోగికి నిద్రపట్టెనేని సగముజబ్బు మరలిపోవును" అని లోకోక్తియున్నది. రాత్రిభాగమందు రోగి నిద్రించనియెడల బాధ యెక్కువగును. కావున నిపుణతగల పరిచారిక యీ విషయమందు తగుప్రయత్నము చేయవలయును. రాత్రియందు రోగికి కావలసిన వస్తువులు అనగా ఆహారము, మందు, నీళ్లు, కప్పుటకు దుప్పట్లు మొదలగువానిని ముందుగానే రోగియొక్కగదిలో జాగ్రత పెట్టవలయును. రోగికి నిద్రవచ్చు సమయమందు వీనిని తెచ్చుచున్నయెడల నిద్రాభంగము కలుగును. రోగికి నిద్రపట్టినప్పుడు ఆమెనుగాని ఆమెపరుండు పక్కనుగాని పరిచారిక ముట్టకూడదు. రోగికి ఒకసారి నిద్రచెడినయెడల తిరిగి నిద్రపట్టనేరదు. ఒకటి రెండుగంటలు రోగి నిద్రపోయినమీదట మెలకువ వచ్చినయెడల ఆహారము నిచ్చుటగాని, అవసరమైన మరియితర పనిగాని చేయవచ్చును. రోగిగదియందు దీపము చిన్నదిగా నుండవలయును. రోగికన్నులకు దీపము కనబడకుండులాగున దానిని ఉంచవలయును. నీవు ఆగదిలో సంచరించు చున్నప్పుడు నిశ్శబ్దముగా నుండవలయును. రోగికి మెలకువ వచ్చేపనిని దేనిని చేయరాదు.

తాపము, చలి.

రోగికి తాపముగా నున్నదో చలిగా నున్నదో పరిచారిక కనిపెట్టుచుండవలయును. తాపముగా నున్నయెడల రోగిని చల్లగానుండునట్టియు, గాలి బాగుగావచ్చునట్టియు ప్రదేశమందు పరుండ బెట్టవలయును. విసరుచుండవలయును. పక్క-

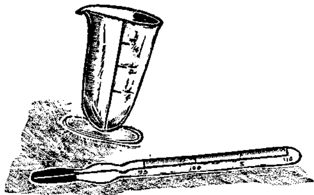
బట్టలు తేలికగా నుండువానిని ఉపయోగించవలయును. రోగి యొక్క ముఖమును, చేతులను అప్పుడప్పుడు పరిమళ ద్రవ్యములు కలిపిననీళ్ళలో కడుగుచుండవలయును. రోగికి మరగ కాచి చల్లార్చిన నీటిని కావలసినంత ఇమ్ము.

సాధారణముగా రోగులు తాపముచేతగాక చలిచేత బాధపడుచుందురు. అట్టి సమయములయందు అరచేతులు, అరకాళ్లు తరచు తాకి చల్లగానున్నయెడల ఉష్ణమును కలుగజేయుటకై యేదోయొక చికిత్స చేయుచుండవలయును. పరిచారిక తనఅరచేతులతో రోగియొక్క కాళ్ళకును చేతులకును రాపిడి కలుగజేయుచుండిన అవియుష్ణమెక్కును. లేదా ఎండలోగాని నిప్పుసెగను గాని వెచ్చపెట్టిన ఫ్లానలుగుడ్డను చుట్టవచ్చును. లేదా గుడ్డసంచులలో ముప్పాతికవరకు వెచ్చనియిసుకపోసి ఆసంచులను రోగిపాదములవద్ద నుంచవచ్చును. ఇసుక మిక్కిలి వేడిగానుండరాదు. అట్టిసమయమందు పక్కమీద వెచ్చనిబట్టలు వేయవలయును జ్వరముతో బాధనొందుచున్న రోగికి సాధారణముగా తెల్లవారుజామున చలి వచ్చుచుండును. అట్టి సమయమందు మరియొక పచ్చడమును కప్పి యుంచవలయును.

ఉష్ణమాపకము. (Thermometer)

మనదేశమందు తెలుగువైద్యులు రోగికి జ్వరమున్నది లేనిది నాడి పరీక్షించి చెప్పుదురు. నాడీపరీక్ష గ్రహించవలయునన్న తెలిసినవారియొద్ద శిక్షపొందవలయును. ఇంగ్లీషు వైద్యులు ఉష్ణమాపకయంత్రసహాయముచే నిరూపించెదరు.

ఇట్టియంత్రము 38 వ పటమందు తెలుపబడినది. ఇది ఒకగాజుగొట్టము. దీనికి ఒకచివరను కాయవలెనుండి అందు పాద



38. వ పటము. ఉష్ణమాపకము కొలతిగ్లాసు.

రసముండును. తక్కినభాగమందు తలవెంట్రుక యంతసన్ననిగొట్టముండును. పాదరస మున్నభాగమును వేడినీళ్ళలోగాని నిప్పుసెగనుగాని ఉంచినయెడల పాదరసము వేడెక్కి పలుచనై సన్నని గొట్టముగుండ పయికెత్తును.

సన్నని గొట్టముమీద అనేకములగు గీతలుండును. ఈగీతలఎదుట అంకెలుండును. ఈగీతలకే డిగ్రీ (Degrees) లందురు. ఈగొట్టము వేడినీళ్ళలో పెట్టి పాదరసము నిలిచిన చోటున ఏఅంకెయున్నదో కనిపెట్టినయెడల ఆనీటియొక్క వేడిమి ఎన్నిడిగ్రీలున్నది తేటబడును. రోగులకుపయోగించు ఇట్టిగొట్టముమీద 95 మొదలు 110 వరకు అంకెలుండును.

ఇవియే డిగ్రీలు. ఒక్కొక్కడిగ్రీ పదిభాగములుగా భాగింపబడియుండును. ఆరోగ్యముగానుండు పురుషునియందు గాని స్త్రీయందుగాని వేడిమిని యీయంత్రముతో కొలిచినయెడల 98 $\frac{}{10}$ లేక 98.4 డిగ్రీలుండును. ఈస్థలమందు ↑ గుర్తువేయబడియుండును. చలికాలమందైనను, ఉష్ణకాలమందైనను, చలిదేశమందైనను, ఉష్ణదేశమందైనను మనుజులకు సాధారణముగా ఇట్లే ఉష్ణముండును. ఒక్కొక్క సమయమందు ఆరోగ్యము చెడకున్నను దానికంటె ఒకడిగ్రీ హెచ్చుగాగాని తగ్గిగాని ఉండవచ్చును కావున మనుజునియందు ఉష్ణము 97 మొదలు 99 డిగ్రీలవరకు యున్నయెడల ఆతడు ఆరోగ్యవంతుడనియే చెప్పవచ్చును. 99 డిగ్రీలకంటె ఉష్ణము హెచ్చినయెడల జ్వరమని చెప్పవచ్చును. జ్వరము 100 మొదలు 102 డిగ్రీలవర కున్నయెడల సామాన్యజ్వరమనియు, 102 మొదలు 105 డిగ్రీలవర కున్నయెడల హెచ్చుజ్వరమనియు, 105 డిగ్రీలు దాటినయెడల అపాయకరమనియు గ్రహించవలయును. ఇదియట్లుండగా శరీరమందలి ఉష్ణము 97 డిగ్రీలకంటె తక్కువగా నున్నయెడల గుండెలు చెడిపోయినవనియు ఇంకను తగ్గుచు 95 డిగ్రీలవరకు తగ్గుచువచ్చినయెడల మరణమనియు గ్రహించవలయును. ఈ యుష్ణమాపక యంత్రము శరీరమందలి జ్వరమును తెలుపుటయేగాక ఎట్టి జ్వరమయినదియు కూడ తెలుపును. వివిధములగు జ్వరములకు పాదరసముయొక్క సంచారము వేరువేరుగానుండును. ఇదిగాక రోగికి జ్వరమున్నప్పుడు ఒకవిధమయిన ఔషధము, జ్వరములేనప్పుడు మరియొక విధమైన ఔషధము ఇయ్యవలసి వచ్చుచుండును

గాన ఈ యంత్రసహాయముచే అట్టిసమయములు కనిపెట్టవచ్చును.

ఉష్ణమాపకయంత్రమును ఉపయోగించువిధము.

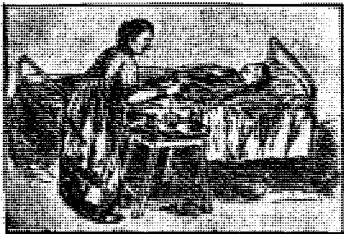
ముందుగా యంత్రమందలి పాదరసము ఎచటనున్నదో చూడుము. 97 డిగ్రీలకు క్రిందుగా నున్నయెడల సరే. అంతకంటె హెచ్చుడిగ్రీవద్ద నున్నయెడల నీయంత్రము చివరను చేతితో గట్టిగాపట్టుకొని విదల్చినయెడల పాదరసము మొదటిభాగమునకు జేరును. అప్పుడు ఈయంత్రముయొక్క మొదటిభాగమును చంకయొక్క గుంటలోనుంచి చర్మమునకు బాగుగా తాకులాగున జబ్బతో నణచిపెట్టి చివరభాగమున రోగియొక్క రెండవచేతితోగాని, పరిచారికగాని పట్టుకొనవలయును. ఇట్లు 4 నిమిషము లుంచినయెడల శరీరమందలి ఉష్ణమువలన పాదరసము వేడెక్కి గొట్టముద్వార ప్రసరించును. అప్పుడు యంత్రమునుదీసి ఏడిగ్రీవద్ద పాదరసము నిలిచినదో కనిపెట్టవచ్చును. చెమటవలన చంకతడిగా నున్నయెడల గుడ్డతో తుడిచినతరువాత యంత్రమును పైనచెప్పిన విధమున ఉపయోగించవలయును. ఒక్కొక్కప్పుడు ఈయంత్రముయొక్క మొదటిభాగమందు రోగియొక్క నోటిలో నాలుకక్రిందనుంచి నోరుమూయించి పరిచారిక చివరభాగమును పట్టుకొని కొంతసేపుంచి తీసి ఉష్ణమును కనిపెట్టవచ్చును. ఈపద్ధతికంటె చంకలోనుంచుటయే మంచిది.

సాధారణముగా జ్వరముతోనున్న రోగులకు రోజంతయు ఉష్ణ మొకలాగున నుండదు. ఉదయమున సాధారణముగా ఉష్ణము ఆరోగ్య స్థితియందుండును. ప్రొద్దెక్కిన కొలది క్రమముగా నధికమగుచు సాయంకాలమునకు హెచ్చుగానుండును. కావున ఇట్టిరోగులకు ఉదయమున ఒకసారి, సాయంకాలమొకసారి యంత్రసాహాయ్యముచే నుష్ణమును కనిపెట్టుచుండవలయును. జ్వర మధికమగునప్పుడెల్ల నాడి దెబ్బలు, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములుకూడ అధికమగును. వీటియొక్క స్థితిగతులు వైద్యునికితెలుపుట ఆవశ్యకము .కావున పరిచారిక నిమిషమునకు నాడి ఎన్నిదెబ్బలు కొట్టుచున్నవి, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసము లెన్నికనబడుచున్నవి గడియారముసెదుటనుంచుకొని లెక్కపెట్టి వైద్యునితో చెప్పుచుండవలయును. నాడి దుడుకుగా నుండి ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసము లధికముగా నుండినయెడల రోగి అపాయకరముగా నున్నట్లు ఎంచవలెను. ఈచిహ్నములతో రోగి తనలోతాను మాట్లాడుకొనుసంధియు, చేతులయందును, వేళ్ళయందును వణకు, పక్కగుడ్డలను పీకుకొనుటయు మొదలగు గుణములు కలిసినయెడల మిక్కిలి అపాయకరమని యెంచి తగినచికిత్స చేయించవలయును.

ఔషధములు (Medicines)

'ప్రాణమున్నంతవరకు మందిమ్మను' లోకోక్తిగలదు. ఆహారమువలెనే ఔషధముకూడ వైద్యుడు చెప్పినరీతినే యియ్యవలెను. ఔషధము ద్రవరూపముగా నున్నయెడల సీసా బాగుగ కదలించినమీాదట గాని మోతాదునీయకూడదు. ఇట్లు కదలించనియెడల అందు ఘనపదార్థము లేవియైన నున్న

యెడల అడుగునకు జేరును కావున కడపటి మోతాదునందు ఆవి అధికముగా నుండును. తక్కినమోతాదులలో తక్కువగా



39 వ పటము. ఔషధసేవ.,

నుండును. ఇంగ్లీషుమందు లిచ్చుటకు కొలతగ్లాసు (Measuring glass) సంపాదించుట మంచిది. 38 వ పటము చూడుము. దీని మీదనుండుగీతలనుబట్టి మందు సరిగానీయవచ్చును. మందిచ్చి నప్పుడెల్ల నీగ్లాసును, కడుగుచుండవలయును. కొన్ని ఔషధ ములకు గాలితగినయెడల వానియందలి గుణము చెడిపోవును గాన ఔషధముండు సీసాలకు బిరడా వేసియుంచవలెను. కొన్నిరోగములకు వైద్యులు పైపూతకు ఒకవిధమయినమందు (Lotion) లోపలికి మరియొకదానిని యిచ్చుచుందురు. సాధా రణముగా పైపూతకు ఇచ్చేమందులు విషతుల్యములు. పొర

పాటున ఈమందు లోపలి కిచ్చినయెడల రోగికి మరణము తట స్థించును. కావున పరిచారిక యీవిషయమై తగుజాగ్రత తీసి కొనవలయును. ఈరెండువిధములయిన మందులను ఒకచో టున పెట్టకూడదు. ఒకేవిధమగు సీసాలలో నుంచకూడదు. పైపూతల కిచ్చుమందులు నీలిరంగుగలిగి దోరెములున్న సీసా లోను, లోపలికిచ్చినమందు సాధారణమగు తెల్లసీసాలోను పోసి ఉంచినయెడల పగటియందును రాత్రియందునుగూడ ఆన వాలుగా నుండును.

రోగులకు పథ్యమువంట (Invalid Cookery)

పాలజావ.

రెండుతులముల బియ్యపునూకను మువ్వావుసేరు మం చిపాలలోగాని, నీళ్లు పాలు సమానముగా కలిపినదానిలో గాని పోసి మంటమీదపెట్టి గరిటెతో కలుపుచున్నయెడల రెండుమూడు నిమిషములలో జావ తయారగును. ఇందు చక్కెర, జాజికాయపొడుము కలిపిన సువాసనగాను రుచిగను ఉండును.

పాలగుండ లేక వరిపిండిజావ.

రెండుతులముల పాలగుండగాని, వరిపిండిగాని తీసి కొని అందులో కొద్దినీళ్ళుకలిపి పలుచని ముద్దవలె జేసి పావు శేరు మరుగుచున్న నీళ్లుగాని, పాలుగాని కొద్దికొద్దిగా కలు పుచు, కలియబెట్టుచుండవలయును. దీనిని ఒకపాత్రయం దుంచి మంటమీద రెండుమూడు నిమిషములుంచి కలుపు

చుండినయెడల జావయగును. దీనిని క్రిందికిదింపి చక్కెర, జాజికాయపొడుము కలిపినయెడల రుచిగనుండును.

సగ్గుబియ్యపుజావ.

రెండుతులముల సగ్గుబియ్యమును అర్ధశేరు నీళ్ళలో పోసి రెండుగంటలవరకు ఉంచుము. తరువాత పొయ్యిమీద పెట్టి పావుగంటసేపు ఉడుకనిమ్ము. ఉడుకుచున్నప్పుడు కలుపుచున్నయెడల ముద్దలు కట్టనేరదు, పాకముగా నుండును. దీనిని క్రిందికిదింపి, చక్కెర, జాజికాయపొడుము మొదలగువానిని కలుపుము.

బియ్యపుగంజి (Conjee)

రెండుమూడు తులముల వరిబియ్యమును ఒకశేరు నీళ్ళలో 20 నిమిషములు ఉడకనిచ్చి వడపోసినయెడల పలుచనిజావ తయారగును. దీనియందు చక్కెరయు అవసరమైనయెడల నిమ్మపండ్లరసము కలుపవచ్చును. ఇది జ్వరములయందు జీర్ణకోశమునకు సంబంధించిన అన్నిరోగములయందును పనికివచ్చును.

బార్లిజావ (Barley Water)

రెండుతులముల బార్లిబియ్యము (యవలు) నీళ్ళలో పరిశుభ్రముగా కడగి అందులో రెండుతులముల పంచదారయు నిమ్మపండురసము దానిపైచర్మముయొక్క ముక్కలును కలిపియుంచి అందుమీద ఒకశేరు మరగగాచిన నీళ్ళను పోసి ఏడు, ఎనిమిదిగంట లుంచినతరువాత వడపోసినయెడల

జావ తయారగును. ఇది జ్వరములయందు పనికివచ్చును. ఒకసారి ఉపయోగించిన బార్లిబియ్యమును రెండవసారి ఉపయోగించకూడదు.

నిమ్మనీరు (Lemonade)

రెండుమూడు నిమ్మపండ్లు పలుచని బద్దలుగాకోసి ఒకపాత్రియందుంచి 5 లేక 6 తులముల పంచదార వీనికిచేర్చి శేరు, శేరున్నర, ఉడుకునీళ్లు వానిమీదపోసి ఒకటిరెండు గంటలుంచి వడకట్టవలయును.

పితికిన పాలయందు సోడాపొడుము కొంచెము కలిపినయెడల అది పులుపెక్కనేరదు.

మాంసము తినువారికి మాంసము కలసినవంటలు గూడ గలవు.

పిండికట్లు, కాపడములు

శరీరమందలి యేదైనను ఒక భాగము వాచినప్పుడు వీనిని ఉపయోగించుటచే నట్టి భాగములకు ఉష్ణము, తేమయు సమకూడును. వాచినభాగము గట్టిపడి బాధను కలుగజేయుచున్నప్పుడు ఈకట్లవలనను, కాపడములవలనను కలుగు ఉష్ణమువలనను, తేమవలనను పట్టుపట్టిన కండరములు వదులుచేయబడుటచే బాధకు కారణభూతమైన చర్మసంబంధమగు నాడులయొక్క బిగింపు తగ్గును. అందువల్ల బాధ తొలగిపోవును. వాచిన భాగములకు యుక్తకాలములో కట్టు కట్టుచు వచ్చినయెడల వ్యాధిని వృద్ధికాకుండ జేసి అచటనుండు రక్త

మును గడ్డకట్టకుండ జేయును. అదివరకే రక్తము గడ్డకట్టి యున్న యెడల కట్లవలనను, కాపడములవలనను ఇట్టి గడ్డలు కరగి వాపును హెచ్చకుండ జేయును. ఊపిరితిత్తులు, కాలేయము మొదలగు లోపలి అవయవములందు రక్తము అధికముగా కూడుకొని యున్నప్పుడు ఇట్టి కాపడములవలన ఆరక్తము చర్మమునకు తేబడుటచే లోపలి అవయవములు స్వస్థత బొందును.

కట్లకుపయోగింపబడు పిండి బాగుగ తయారు చేయవలెను. దీనిని తరచు వేయుచు తీయుచుండవలెను. అప్పుడు దానియందుండు వేడిమి నొప్పిని లాగివేయును. పిండిని బాగుగ తయారు చేయకపోయినను చల్లబడినతరువాత శరీరముమీద ఉంచినను యిది మేలుచేయుటకు బదులుగా హానిచేయును. పిండికట్టును శరీరముమీద విశేషకాలముంచినయెడల అందలి పిండి గట్టిపడి ఉండవలసినస్థలమునుండి తొలగుటవలన నొప్పిగానున్న భాగమునకు గాలి సోకుటవలన చల్లబడి యెక్కువ బాధను కలుగజేయును. ఇదియునుగాక నొప్పిగానున్న ప్రదేశమందు పిండికట్టును విశేషకాలముంచినయెడల ఇట్టి ఉష్ణదేశమందు పిండి చల్లబడి పులియును. పులిసినపిండి చర్మమును మాంసమును దుర్బలముగా జేయుటచే వ్యాధి మరింత వ్యాపించి కుదురుట కష్టమగును.

మరియొక అంశము. చిదికిన కురుపునకు పిండికట్టు కట్టకూడదు. అట్లు కట్టినయెడల కురుపుచుట్టు చిన్న చిన్న పొక్కులు బయలుదేరును. ఇట్టి సమయములయందు వేడినీళ్లతో కాపు మంచిది. పిండికట్లు ప్రతిదానికిని ఉపయోగించరాదు. అవి ముఖ్యముగా నీక్రింద ఉదాహరింపబడినవాటికి మిక్కిలి ఉపయోగము.

(1) సాధారణముగా కాళ్లమీదవేయునట్టియు, కుళ్లినట్టియు, రసికారునట్టియు, చుట్టును వాపుకలిగినట్టియు, కురుపులకు రెండు మూడు వెచ్చనికట్లవలన ఆకుళ్లిన పదార్థమంతయు తెగిపోవును. వాపు తగ్గును. తరువాత యితరములైన మందులు వేయవచ్చును.

(2) నెత్తిమీద చర్మవ్యాధివలన కురుపులు లేచినప్పుడు కురుపులు పక్కులుకట్టియున్నయెడల వీనిని తొలగించుటకు పిండికట్టు ఉపయోగించును. అట్టిపక్కులు తొలగించినగాని లోపలిపుండు మానదు.

(3) వ్రేళ్లు, శరీరమందలి యితరభాగములు వాచినప్పుడు యీకట్లు ఉపయోగించును.

(4) ఊపిరితిత్తుల సంబంధమగు వ్యాధులకు బాగుగ నుపయోగించును

కట్లకు పిండి తయారుచేయు విధము.

ఏవిధమైన పిండి అయినను ఉడకబెట్టుపద్ధతి రమారమి ఒక విధముగానే యుండును. పిండిని నీటితోగాని, మజ్జిగతోగాని ఉడుకబెట్టవచ్చును. అవిసెవిత్తులపిండి గాని వరిపిండిగాని చలినీళ్లతో పలుచగ కలిపి గరిటెలోగాని, బూర్లెమూకుడులోగానిపోసి పొయ్యిమీద పెట్టి నెమ్మదిగా కలుపుచున్నయెడల పిండి మెత్తగా ఉడుకును. ఇట్టి పిండి బొత్తిగా పల్చగానుండకూడదు. బొత్తిగా గట్టిగ నుండకూడదు. పలచగానుండిన

ఒంటిమీద పాకిపోవును. గట్టిగానున్నయెడల వాచినభాగము మీద సమముగా సర్దుకొనదు.

ఇట్లు తయారు చేయబడిన పిండిలో కొద్దిగా చమురు వేసి కలిపి గుడ్డమీద పూసికించవలెను. గుడ్డమీద పిండి రమారమి అరయంగుళము ఎత్తుగా నుండవలెను. ఇది జారిపోకుండ గుడ్డ అంచులు మణచి వేయవలెను. వాచినభాగమునకును పిండిని తాకించుట మంచిదికాదు. కావున యీపిండిమీద మరియొక గుడ్డ వేయవలయును. ఇట్టి స్థితిలో వాపుగలభాగముమీద మొదట ఉపయోగించిన గుడ్డను వేసి పైన కట్టు కట్టవలెను. రెండుమూడు గంటలకొకసారి యీకట్టును మార్చవలెను.

కట్లకు అవిసెగింజలపిండి, వరిపిండి యే గాక ఈక్రింద నుదహరించిన వానినికూడ ఉపయోగింతురు.

కల్లుతో ఉడికినపిండి.

ఇది కుళ్లుపుట్టిన వ్రణములకును చిరకాలమునుంచి యున్న గాయములకును పక్కలుకట్టిన గాయములకును ఉపయోగించును.

నీటికి బదులు అప్పుడుతీసిన కల్లునందు వరిపిండిని కలిపి దీనిని సన్నని మంటమీదనుంచి త్రిప్పుచున్నయెడల పిండి ఉడికి పొంగును. దానిని గుడ్డమీద వేసి కట్టవచ్చును.

ఉమ్మెత్త పిండి.

చెట్టునుకోసిన ఉమ్మెత్తఆకులు నూరి ఉండచేసి దానితో సమానముగా వరిపిండిని చేర్చి నీటితో కలుపవలెను. ఇది

ముఖ్యముగా పార్శ్వపు నొప్పులకును నారికురుపులకును పనికివచ్చును.

వేపాకులపిండి.

విశేషముగా వేపాకులను తెచ్చి కొంచెము వెచ్చని నీళ్ళలోవేసి నలగగొట్టి గుడ్డమీద పరచివేసికట్టినయెడల పురాతనముగానున్న వ్రణములును కీళ్ళవాపులున్ను తగ్గును.

తవుడు

పొడితవుడు ఒకసంచిలోపోసి ఆసంచిని పొయ్యిమీదనున్న పెనముమీదవేసిన యెడల సంచిబాగుగ వెచ్చబడును. ఈవెచ్చని తవుడుతో కడుపుకాచినయెడల కడుపునొప్పి తగ్గును. ఇది శరీరమునకు ఒత్తుడు కలుగజేయదు.

ఆవపిండి.

ఇది వ్యాధులయందు చాల ఉపయోగము. ఇదిశరీరమునకు తాకినయెడల చర్మము ఎఱ్ఱబడి పొక్కులెక్కును. ఇది తక్కిన దినుసుల పిండివలె దళముగా వేయకూడదు. ఆవపిండిలో వెచ్చని నీళ్ళుకలిపినయెడల పలుచగా నుండును. దీనిని గుడ్డమీద అంటించినయెడల పాలాస్త్రివలెనగును. ఈపాలాస్త్రిని నొప్పిగలచోటున వేసినయెడల రక్తమును పైకిలాగుకొనుటచే బాధతగ్గును. దీనిని ప్రత్యేకముగాని అగిసెవిత్తులపిండితో గలిపిగాని ఉపయోగించవచ్చును. ప్రత్యేకముగా ఉపయోగించినయెడల దీనికి బలమెక్కువ. ఈ పాలాస్త్రిని విశేష కాలము ఒంటిమీద నుంచకూడదు. అట్లుంచిన యెడల మంట పెట్టును.

ఇరువది నిమిషములులేక అర్ధగంటకంటె నెక్కువకాలము ఉంచరాదు. చంటిపిల్లలకైనయెడల ౬ నిమిషములలో తీసి వేయవలెను. దీనిని సాధారణముగా రొమ్మునొప్పులకును నడుమునొప్పులకును మూర్ఛవచ్చినపుడు గుండెలమీదను వేయుదురు. చంటిపిల్లగుణముతగిలినప్పుడును స్మారకము తప్పి మత్తుగానున్నప్పుడును యీ పాలాస్త్రిని పిక్కల మీద అంటించినయెడల తలలో విశేషముగాకూడిన రక్తమును దిగ లాగును. తలనొప్పిబాధ విశేషముగా నుండినయెడల నిట్టి పాలాస్త్రిని మెడయొక్క వెనుక భాగమందు వేసినయెడల బాధతగ్గును.

చాకలివాని ఇస్త్రీపెట్టె.

సాధారణముగా నొప్పులకు అందులో నాడీసంబంధమగు నొప్పులకు ఈపెట్టెమూలమున వేడిమిని కలిగించవచ్చును. ఇది నడుమునొప్పికి చాలఉపయోగము. నొప్పియున్నచోటను ౩-౪ ఫ్లానలుగుడ్డలను ఒకదానిమీద మరి ఒకటినిచేర్చి బట్టలను ఇస్త్రీచేసినప్పటివలెనే రోగిఓర్చినంత ఉష్ణముతో పెట్టెచే తోమవలయును.

కాపడములు

కాపడములు వెచ్చగను చల్లగనుకూడ ఉండవచ్చును. వెచ్చని నీళ్ళలో నైనను చలినీళ్ళలోనైనను ఫ్లానలుగుడ్డనుగాని నూలుగుడ్డనుగాని ముంచి దానిని ఉపయోగించెదరు. ఇట్టి కాపడములు పిండికట్లవలెనే వాపులకు, కురుపులకు, వ్రణములకు, బెణుకులకు శరీరముయొక్క లోపలను, బయటను

ఉండు అన్ని విధములగు నొప్పులకును పనికివచ్చును. పిండికట్టుకంటె కాపడము తేలిక యయిన పని అయినను, పిండికట్టువలె ఉష్ణమును విశేషకాలముంచలేదు.

సాధారణముగా కాపడములు వెచ్చగా నుండును. ఇందులో లోపముచేయకూడదు. శరీరము ఎంతవరకు వేడిమిని ఓర్చునో కాపడము అంతవేడిమిగా నుండవలయును. వేడినీటితో కాపడముచేయుచున్నప్పుడు రెండుగుడ్డలున్నయెడల ఒకగుడ్డతో కాపడముచేయుచుండగా రెండవగుడ్డను నీటిలో నుంచవలెను. చల్లారినగుడ్డ తిరిగి నీటిలో వేయుచు నీటిలోనున్న గుడ్డతో తిరిగి కాపడము పెట్టుచున్నయెడల ఉష్ణముతగ్గకుండా నుండును. నొప్పి యెక్కువగా నున్నప్పుడు నీళ్ళలో పిడిచిన గుడ్డమీద కొద్దిగా కర్పూరతైలముచల్లి కాపడముచేయవచ్చును. చర్మము పుండుపడినప్పుడుమాత్రము ఈతైలమును ఉపయోగించకూడదు. తీవ్రమయిన ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులయందు, శ్వాస బాగుగరాకున్నప్పుడును, కంఠధ్వని చెడిపోయినపుడును, పొడి దగ్గున్నప్పుడును రోగిచే నీటిఆవిరిని పట్టించుట మంచిది.

నొప్పులకు వేడినీళ్ళతోనేగాక చలినీళ్ళతో గూడ కాపడములు పెట్టుదురు. ఇట్టి కాపడములు వ్రణములకును, కురుపులకును పనికివచ్చును. జ్వరమువలన తీవ్రమయిన తలనొప్పిగానున్నప్పుడు తలకు తడిగుడ్డ చుట్టి మెడకువెనుకభాగమందు ఆవపిండి పాలాస్త్రీ వేయుదురు. కీళ్లనొప్పులకున్నూ అన్నివిధములగు వాపులకును ప్రారంభదశయందు చలినీళ్లు

బాగుగ ఉపయోగించును. ఇవి ముదిరినయెడల వెచ్చని కాపడములు, పిండికట్లు కావలసియుండును.

బెణుకులు, వాపులు, జ్వరమువలనకలిగినతలనొప్పులు వీటికి పైనచెప్పినవిధముగా చన్నీళ్లుపయోగించుటవలన శీతలము చాలనియెడల యానీటియందు ఉప్పుగాని సారాయినిగాని కలుపుదురు. ఇది (Evaporating lotion) మిక్కిలి చల్లగానుండి శరీరమును తాకినతోడనే ఆవిరి అగుటవలన నొప్పిగలభాగము బాగుగ చల్లబడును. దీనిని సులభముగా తయారుజేయవచ్చును.

పావుశేరునీళ్లలో ఒకతులము సూరేకారము, ఒకతులము నవాసారము కలిపి తయారుచేయవచ్చును. ఒకగుడ్డను దీనియందు తడిపి నొప్పిగలభాగముమీదవేసి ఆరినకొలది యానీళ్లతో తిరిగి తడుపు చుండవలయును. వాచినభాగము కాలు, చేయి అయినయెడల తలగడమీద ఎత్తుగానుండవలయును. చన్నీళ్లయందు ఉడుకులోను (Eaude Cologne) గాని ద్రాక్షసారాయిని గాని కలిపినయెడల యిట్టిచల్లని ద్రావకమగును.

మంచుగడ్డ.

దీనిని ఇంగ్లీషువైద్యులు తరచువాడుదురు. కావున దీనియొక్క ఉపయోగములు పరిచారికకు బాగుగ తెలిసియుండవలయును. దీనిని ముక్కలక్రింద కొట్టి తోలుసంచిలో వేసి తీవ్రమయిన తలనొప్పులయందును. జ్వరములయందును సంధియెత్తినప్పుడును, చంటిపిల్ల గుణము కనబడిన పిల్లలకును

నెత్తిమీద వేసి కట్టుదురు. విశేషముగా డోకులు వెడలునప్పుడు ఇట్టిసంచిని బొడ్డుమీదవేసి కట్టెదరు. చిన్నముక్కలను రోగినోటిలో వేసికొనిచప్పరించిన యెడల డోకు, దాహము, నోటియందును, జీర్ణకోశమందును, ఊపిరితిత్తులయందును రక్తము కారుటయు కట్టును. రోగికి విశేషజ్వరముగానుండి డోకులుగా నున్నప్పుడు దీనిని మరువరాదు.

ఏడవ అధ్యాయము

వ్యాధులు, బజారు మందులు.

Diseases and Bazaar Medicines.

శిశువుల వ్యాధులు

తమ బాధలను చెప్పలేని శిశువుల రోగముల గుర్తించుట తల్లికిగాని, వైద్యునికిగాని మిగులకష్టము. ఏవ్యాధికైనను ఏడ్పుఒక్కటియే మనకు గుర్తు. శిశువులు ఏడ్చునప్పుడెల్ల వారువ్యాధిచే ఏడ్చుచున్నారనికూడ నిర్ధారణచేయరాదు. పిల్లలయేడ్పు లనేకవిధములు.

(1) కారణమేమియు లేకయే వినోదార్థము కొందరు పిల్లలు ఆటగానేడ్చెదరు. బిడ్డల ఊపిరితిత్తులు బలమగుటకు ఏడ్పురావలెను. కావున అప్పుడప్పుడు కారణములేకున్నను పిల్లలుయేడ్చుట మంచిదే. ఇట్టిఏడ్పును తల్లులు సులభముగ గ్రహింతురు.

(2) ఆకలి ఏడ్పు:—ఇది హీనస్వరముతో నుండును. వ్రేళ్ళనుగాని పెదవులనుగాని చప్పరించుచున్నయెడల ఆకలి ఏడ్పని నిర్ధారణ చేయవచ్చును. అప్పుడు ఆహారముపెట్టని యెడల శిశువు పెద్దపెట్టున ఏడ్చును. ఆహారము పెట్టినయెడల ఏడ్పుమాని నిద్రపోవును.

(3) అజీర్ణపుఏడుపు:—అజీర్ణము కలిగినప్పుడు సాధారణముగ కడుపులో నొప్పియుండును. అట్టిసమయమందు కడుపు గట్టిగ నుండును. ఒకానొకప్పుడు ఉండలు ఉండలువలె

వేగులు చుట్టుకొనినట్లు చేతికి తగులును. శిశువు తనతొడలను పొట్టదగ్గరకు చేర్చుకొనుచు పాదములను విసరుచు బిగ్గరగ ఏడ్చుచుండును. దీనిని తల్లి గుర్తించవచ్చును.

(4) బాధచే నేడ్పు:—శిశువు యేయే అవయవమును తరచు తాకుచుండునో యేయే అవయవమును తాకనీయకుండునో అట్టిప్రదేశమందు వ్యాధియున్నట్లు గ్రహించవలయును. శిశువు తరచు తనచేతిని చెవియొద్దపెట్టుకొనుచుండిన చెవిలో నొప్పికలదని గ్రహించవలయును. మూత్రమందు మిక్కిలి సన్నని ఇసుకవంటిపదార్థముపోవుటచే శిశువులు అప్పుడప్పుడు ఏడ్చుటకలదు. మగపిల్లల మూత్రద్వారముయొక్క చివరనుండుచర్మము మూసికొనిపోవుటచే సరిగా మూత్రమురాక ఒకప్పుడు పోరుపట్టి ఏడువవచ్చును.

వ్యాధి యెక్కువగా నున్నప్పుడు శిశువు గట్టిగ నేడ్వదు. తలను ఈప్రక్కకు ఆప్రక్కకు త్రిప్పుకొనుచు మెల్లగ నేడ్చును.

(5) పండ్లువచ్చునప్పుడు పిల్లలధికముగ పోరుపట్టి ఏడ్చుటకలదు.

(6) తాకితే ఏడ్పు:—సరియైన ఆహారము లేకపోయినప్పుడు ఎముకలు క్రమముగ పెరుగక, తాకినప్పుడెల్లను నొప్పియెత్తి కొందరుపిల్లలుఏడ్చెదరు. లేదా పిల్లకు చాలఉష్ణముగానున్నను, లేక చాలసేపు ఒకప్రక్కనే పరుండుటవల్ల విసికి రెండవప్రక్కకు తిరుగవలెనని కోరినప్పుడును లేక యేదైనను పురుగుకరచియుండుటచేతను, పక్కగుడ్డలు పోగుపడుట

వల్ల సుఖములేకపోయినను పిల్లలు తాకితే యేడ్చెదరు. తల్లి కా
రణమును కనిపెట్టవలయును.

(7) విరామములేని ఏడ్పు:—పిల్లలు విరామములేక ఏడ్చునపుడు అనారోగ్యముగానున్నదని యెంచి వైద్యుని పిలువనంపవలెను, లేదా వైద్యునివద్దకు తీసికొనివెళ్ళవలెను.

పిల్లలకు ఆరోగ్యమగు చిహ్నములు.

పిల్లలు నానాటికి బరువెక్కుచు, చర్మము వెచ్చగనుండి, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములను నెమ్మదిగ జరుపుచు, పాలను తృప్తికరముగ త్రాగుచు, నెమ్మదిగ నిద్రబోవుచు, రోజుకు రెండు మూడుసారులు విరేచనమగుచున్న యెడల వారు ఆరోగ్యముగ నున్నట్లు భావించవలెను.

ఇతర చిహ్నములు:—ఆకలిగా నున్నప్పుడును, అసౌఖ్యము, కోపము, వచ్చినప్పుడు మాత్రమే ఏడ్చుటయు, పిల్లల విరేచనములు పసుపుపచ్చగ నుండి జిగురులేకుండుటయు, మెళుకువగా నున్నప్పుడే కాళ్లను చేతులను కదిలించుచు నిద్రయందు నెమ్మదిగా పరుండుటయు, ఏడ్చునప్పుడుతప్ప యితర సమయములయందు ముఖము వికాసముగా నుండుటయు, ముక్కురంధ్రములద్వారా నెమ్మదిగా ఊపిరిని పీల్చుకొనుటయు, చర్మము మెత్తగను, కండలు గట్టిగను ఉండుటయు ఇవియన్నియు ఆరోగ్య లక్షణములే.

వ్యాధి చిహ్నములు.

పిల్లలు క్రమముగ బరువెక్కకుండ యథాప్రకారమే యున్నయెడలగాని, తగ్గుచున్నయెడలగాని, పిల్లలకు మల

బద్ధము, డోకులు, పిల్లవిరేచనములు కలిగినగాని, నిద్రలో అస్వస్థతకలిగి నిద్రలేచినతరువాత నీరసముగను, చిరాకుగను యున్నయెడలగాని, శరీరమునకు చెమట పట్టకపోయిన గాని, విస్తారము తలకు చెమటపట్టినగాని, పిల్లలు కోపముచేలావెక్కుచుండినగాని, ఈలక్షణములన్నియు అనారోగ్యమునకుసూచనలనితల్లికనిపెట్టిచికిత్స చేయవలయును. పిల్లలు నిద్రించుచున్నప్పుడువారు నోరుతెరచిపెట్టుకొని గాలిని నోటితోనే పీల్చుకొనుచున్న యెడల నోరునుమూసి ముక్కురంధ్రములద్వారా ఊపిరిని పీల్చుకొనునట్లు చేయుము. నోరు మూసినను మూతపడక ముక్కులద్వారా గాలిని శిశువు పీల్చుకోలేనప్పుడు ముక్కురంధ్రములలో ఏదో అభ్యంతరము కలదని ఎంచి చికిత్స చేయించవలెను.

పిల్లలు క్రమముగ వృద్ధినొందుటయే ఆరోగ్యమునకు ముఖ్యమగు చిహ్నము. ఈదేశపు పిల్లలు జననకాలమందు 6½ పౌనులుందురు. వారు ఆరోగ్యముగనుందురేని 5 నెలలు అయ్యేసరికి రెట్టింపుబరువును సంవత్సరమయ్యేసరికి మూడురెట్లును బరువెక్కుదురు. కావున పిల్లలను 15 దినముల కొకసారి తూచి ఒకపుస్తకముమీదను లేదీయును, తూనికయును వేసికొనుటమంచిది.

ఔషధములు.

తల్లిపాలు త్రాగుపిల్లలకు వ్యాధులువచ్చినప్పుడు ఔషధము తల్లిపాలద్వారా బోయి బిడ్డలకుపయోగించునను ఉద్దేశముతో తల్లులకు మందుల నిచ్చుటకలదు. దీనివలన విశేష ప్రయోజనములేదు. తల్లి సేవించిన మందులో ఎంతమోతాదు

శిశువునకు చేరునో కనిపెట్టుట కష్టము. శిశువునకు కావలసిన మోతాదు దానికి చేరువరకు తల్లికి మందులిచ్చుచున్న యెడల ఈమందులచే తల్లికి వ్యాధులు సంభవించును. శిశువులకు తగిన మోతాదుల మందులనే వారికిచ్చుచున్న యెడల మందు సులభముగ పనిజేయును. అపాయములేదు. శిశువులకు వచ్చు వ్యాధులకు చికిత్సలు డాక్టరు ఆచంటి లక్ష్మీపతిగారు రచించిన 'చంటిబిడ్డ' యను గ్రంథమందు విపులముగా నున్నవి. దీనిని చంటిబిడ్డల తల్లులందరు చదువవలసినది. అందుండియు ఇతరగ్రంథములనుండియు యీక్రింది చికిత్సలు గ్రహించితిమి.

కడుపునొప్పికి చికిత్స

మొదట పొట్టను వెచ్చగకాచవలెను. గోరువెచ్చని ఆముదమును చేతికిరాచుకొని అరచేతులతో పొట్టను రాయవలయును. లేదా తమలపాకులకు ఆముదమురాచి వెచ్చగనుండునట్లు కాచుచుండవలెను. కడుపులోనుండు వాయువును పోగొట్టుటకు 60 చుక్కలు పెప్పరుమెంటునీళ్లుగాని, వాము రసముగాని ఇచ్చుట మంచిది. కడుపులోని అజీర్ణముపోవుటకు ఈక్రిందిమందుల నియ్యవచ్చును. (1) సోడాపొడుము మూడు వడ్లగింజలెత్తు, వాము లేక శొంఠి కషాయము చిన్న చెంచాడు, అతిమధురము కషాయము ½ చెంచాడు, వీనినిచేర్చి ఇయ్యవలయును. ఈకషాయములు చేయుటలో 1కి నాలుగుపాళ్లు నీళ్లు కలిపి పొంగుపొంగించవలెను.

(2) శొంఠి, వాము, కరక్కాయ, సైంధలవణము సమభాగములుగ జేర్చి మొత్తమునకు నాలుగంతలు నీళ్ళుచేర్చి

నాల్గవవంతుకు దిగునట్లు కాచి దానిని చనుబాలతోగాని, నీళ్లతోగాని చేర్చియియ్యవచ్చును.

(3) లేదా తులసీ ఆకురసము అల్లపురసము చనుబాలలో కలిపి ఇయ్యవచ్చును. ఇదికారముగ నుండును.

(4) త్రికటుకములు (అనగా శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పలి) వాము, సైంధలవణము, జీలకఱ్ఱ, నల్లజీలకఱ్ఱ వీనిని సమభాగములుగచేసి కొంచెము ఇంగువ కలిపి చూర్ణముచేసి ఈ చూర్ణమును మూడు మొదలు అయిదువడ్లగింజలెత్తు వరకు ఆవుపాలతో నియ్యవలయును.

కడుపునొప్పిచే బాధపడు పిల్లలఆహారములోగాని, మందులలోగాని చక్కెర యెక్కువగా చేర్చరాదు. కడుపునొప్పిమాన్పుటకు నల్లమందెన్నడును పిల్లలకుపయోగించరాదు.

పెద్దవారికి కడుపునొప్పి వచ్చినప్పుడు ఉత్తరేణిఆకు, మిరియాలు, పాచినీళ్లతోనూరి తగుమాత్రము పుచ్చుకొన్నగాని, వాము ఉప్పుగాని, ఆవాలు ఉప్పుగాని, కలిపి నమిలి నీటిని త్రాగినయెడలగాని నొప్పితగ్గును.

కక్కులు, వాంతులు.

కొందరుపిల్లలు మామూలుగా తమకుకావలసిన పాలకంటెయెక్కువ త్రాగి అందుకొంచెము కక్కివేయుచుందురు. ఇందువిషయమై భయపడ నక్కరలేదు. "కక్కేబిడ్డలు దక్కుదురు" అను సామెతకూడ నున్నది. కక్కులధికముగ నున్నప్పుడు యీదిగువ నుదహరించిన చికిత్సలను చేయవలయును.

(1) నెమలిఈకలు కాల్చినమసిని రెండుమూడు వడ్ల గింజలెత్తు తేనెతో కలిపి ఇయ్యవచ్చును.

(2) గరికవేళ్లుగాని, గరికచిగుళ్లుగాని, నీళ్లతో నూరి పొంగించి దానినిచ్చిన కక్కులుకట్టును.

(3) వరిపేలాలు, ప్రత్తిగింజలలోని పప్పు, పగడభస్మము సమభాగములుగ కలిపి తేనెతో నాకించవలయును.

అతిసారము.

ఎండకాలము చంటిపిల్లలకు విరోధి. ఈకాలమునందే సామాన్యముగ అతిసారమువలన విరేచనము లధికమగుచు పిల్లలు చిక్కిపోవుదురు. ఈవ్యాధి పిల్లలపాలిట మృత్యుదేవతయని చెప్పవచ్చును. విరేచనములతో జిగురు, నెత్తురు కూడ కనపడవచ్చును.

చికిత్స రెండువిధములు:—(1) తిండిలేకుండ ఒకటి రెండురోజులుమాడ్చుట (2) కడుపులోని విషపదార్థములు బయటకు త్రోసివేయుట.

రసకర్పూరము ఈవ్యాధికి నమ్మతగినమందు. విరేచనములు జిగురుగను, ఆకుపచ్చగను, ఉన్నప్పుడు అయిదుచుక్కల ఆముదము తుమ్మజిగురుతో చేర్చి పాలుమోస్తరుగా చేసి కొంచెము పిప్పరుమెంటునీళ్లతో రెండు లేక మూడుగంటలకొకసారి ఇయ్యవచ్చును.

ఇతరమందులు

(1) వరిపేలాలు, సైంధవలవణము, మామిడిపప్పు వీనిని సమభాగములుగ చూర్ణముచేసి తేనెతో కలిపి పిల్లలచే నాకించవలెను.

(2) శొంఠి, అతివస, తుంగముస్తలు, వట్టివేరు, కొడిశపాలవిత్తులు, వీనిని కషాయముపెట్టి యియ్యవలయును.

(3) విరేచనములతో జిగురును, నెత్తురును ఉన్నయెడల బూరుగుబంక, పట్టులక్కచూర్ణము అతివస, కొడిశపాల విత్తులువీనిలో దేనినైనను బాగుగచూర్ణముచేసి 2 మొదలు 5 వడ్లగింజలయెత్తు చూర్ణమును తేనెతో ఇయ్యవచ్చును.

శరీరములో వేడిపుట్టుటకు కస్తూరిమాత్ర వేయవలెను.

ఈవ్యాధి పండ్లువచ్చుచున్న పిల్లలకు తరచుగ కలుగుచుండును. అట్టిసమయములయందు ఏమందులు ఉపయోగించరాదు.

మలబద్ధము.

ఈవ్యాధి పసితనములో కుదురనియెడల మనుజుని యావజ్జీవము బాధించును. కొందరుపిల్లలకు ప్రశస్తమైన వేలిని ఉగ్గుతో కలిపిపెట్టిన పనిచేయును. రసభస్మము మోతాదు ½ మొదలు 2 వడ్లగింజలయెత్తువరకు మిక్కిలి ఉపయోగకరము. ఈవ్యాధికి సునాముఖిలేహముగాని, రేవల్చిన్ని మాత్రలుగాని ఉపయోగించవచ్చును.

సునాముఖి లేహము.

సునాముఖిచూర్ణము పదిపాళ్లు, ధనియాలచూర్ణము అయిదుపాళ్ళు, అత్తిపండు పదిపాళ్ళు, చింతపండు పదిపాళ్లు, ఎండుద్రాక్షపళ్ళు అయిదుపాళ్ళు, అతిమధురము చూర్ణము ఒకపాలు, బెల్లము నూరుపాళ్ళు, లేక చక్కెర 200 పాళ్ళు, చేర్చి చక్కగనూరి కావలసిననీరు చేర్చి లేహపాకము వచ్చు

నీళ్లు, కొద్దినిప్పుమీద నెమ్మదిగా వండవలెను. మోతాదు 5 మొదలు 10 గురుగింజలెత్తుచొప్పున నాలుగుగంటల కొకసారి విరేచనమగువరకు పిల్లలకిచ్చుచుండవచ్చును.

రేవల్చిన్ని మాత్రలు.

రేవల్చిన్ని ఒకపాలు, ముసాంబరము ఒకపాలు, వాము రెండుపాళ్లు, శొంఠి రెండుపాళ్ళు వీనిని చూర్ణము చేసి ఆచూర్ణమును తమలపాకుల రసముతోగాని, తులసిరసముతోగాని మెత్తగనూరి ఆవగింజలవలె మాత్రలు చేయవలయును. మోతాదు 1 మొదలు 3 మాత్రలు తేనెతోగాని ఆముదముతోగాని ఇయ్యవచ్చును.

జ్వరము.

చంటిపిల్లలకు జ్వరము వచ్చినప్పుడు అది ఎట్టిజ్వరమో తెలిసికొనుట ఆవశ్యకము. జ్వరము వచ్చుటకు అనేకకారణములు గలవు.

(1) పిల్లలకు జ్వరమువచ్చినవెంటనే గ్రామములో మశూచకము, ఆటలమ్మ, పొంగు, గవదబిళ్లలు, మొదలగునవి యున్నసంగతియు, పిల్లలవంటిమీద పొడలు, పొక్కులు, ఉన్నసంగతియు కనిపెట్టవలయును. పొంగురాకముందు పిల్లలకు ముక్కులనుండియు, కండ్లనుండియు నీళ్లు కారును. కండ్లెఱ్ఱబడును. ఆటలమ్మకు జ్వరము వచ్చినవెంటనే శరీరముమీద స్పష్టముగా పొక్కులు కనబడును. మశూచకమునందు తీవ్రమైన జ్వరము, వాంతి, ఆయాసపడుట కనిపించును.

(2) ఇంట్లో దోమలు, చుట్టు ప్రక్కల చలిజ్వరముచే బాధపడుచుండు రోగులు ఉన్నయెడల పిల్ల జ్వరము చలిజ్వర

ము కావచ్చును ఇదిసామాన్యముగ ప్రతిరోజునను ఏదో ఒక వేళకువచ్చి కొంతసేపుండి పోవుచుండును. లేదా రోజు విడిచి రోజు రావచ్చును.

(3) ఒకానొకప్పుడు విరేచనము కాకపోవుటచేతనే సాధ్యుజ్వరమువచ్చును. కావున పిల్లలకు జ్వరము వచ్చిన యెడల విరేచనమయినది లేనిది అది ఎట్లున్నది కనిపెట్టవలయును. అజీర్ణవిరేచనములుగాని నెత్తురువిరేచనములుగాని యగుచున్నయెడల వానివలన కూడ జ్వరమువచ్చును.

(4) చెవులలోగాని, శరీరమందు మరియెక్కడనైనను గాని కురుపు లేచుచున్నయెడల జ్వరము రావచ్చును. కావున శరీరమంతయు నొక్కిచూచి యీవిషయము కనిపెట్టవలయును.

చికిత్స:—జ్వరము రాగానే పిల్లను వైద్యునికిచూపుట మంచిది. సరిగా విరేచనము కాకున్నయెడల వడ్లగింజెత్తు రసభస్మమును, ఆముదములో చేర్చి యిచ్చినయెడల ఒకవిరేచనమగును.

జలుబుతోగూడిన జ్వరమునకు కస్తూరి మాత్రలను తేనెతోగాని, చనుబాలతోగాని అరగదీసి రోజుకు మూడు లేక నాలుగు చొప్పున యియ్యవచ్చును.

కస్తూరిమాత్రలు చేయువిధము.

కస్తూరి, గోరోజనము, జాన్ను, పావుదారు, మిరియాలు, రసము, గంధకము వీనిని సమభాగములుగ తీసికొని తమలపాకుల రసముతోగాని, తులసిఆకు రసముతోగాని మెత్తగనూరి ఆవగింజలవలె మాత్రలు చేయవలయును.

శరీరము మిక్కిలి వేడిగనుండి, తాపమధికముగ నున్న యెడల ఈక్రింద నుదాహరించిన కషాయమును నాలుగుగంటల కొకసారి ఏడాదిలోపు పిల్లలకు 10 మొదలు 60 చుక్కలవరకు నియ్యవచ్చును.

కషాయముచేయు విధము.

త్రివేళ్లు, కురువేరు, రక్తచందనము, పర్పాటకము, తుంగముస్తలు, శొంఠి వీనిని సమభాగములుగ దీసికొని చూర్ణముచేసి మొత్తమునకు నాల్గురెట్లు నీళ్ళుచేర్చి రాత్రిఅంతయు మంచులోబెట్టి తెల్లవారినతరువాత తీసి వడపోయవలయును. అప్పటికప్పుడు తయారు చేయవలసివచ్చినప్పుడు మొత్తమునకు నాలుగురెట్లు నీళ్లు పోసి ఒకపొంగు పొంగించి వడపోసి యిచ్చేది. ఈకషాయమునకు ఉశీరాదిపానమని పేరు.

జ్వరము విడచివిడచి వచ్చుచున్నయెడల యీదిగువ నుదహరించిన కషాయమును 20 మొదలు 60 చుక్కలువరకు తేనెగాని, చక్కెరనుగాని చేర్చి రోజుకు రెండుమూడు సార్లు పిల్లకడుపులో ఆహారము లేనిసమయమున ఇయ్యవలెను.

కషాయము చేయువిధము.

నేలవేము, తిప్పతీగె, చేదుపొట్ల, కటకరోహిణి, పర్పాటకము వీనిని సమభాగములుగ దీసికొని మొత్తమునకు 16 రెట్లు నీళ్లుకలిపి మూతపెట్టని కుండలో సగము మిగులువరకు మరగించి వడపోయవలెను. కషాయములో నాల్గవవంతు తేనెగాని, చక్కెరగాని చేర్చి గోరువెచ్చని కషాయ మియ్యవలయును. ఎప్పటికప్పుడు కషాయమును తయారుచేయవలయును. దీనికి పంచతిక్తకషాయమని పేరు.

ఇతరములగు మందులు

దాల్చినచెక్క, తుంగకాయలు (దుంపలు) కరక్కాయ, కటకరోహిణి, పర్పాటకము, వీనికషాయము పైత్యజ్వరముల హరింపజేయును.

పర్పాటకం, త్రిఫలములు(కరక, తాడి, ఉసిరికలు) దాల్చినచెక్క, వేపవేరు,అవిశవేరు వీనికషాయమున తేనెకలిపి యిచ్చినయెడల విషమజ్వరములు మానును. మూడు గుంటగల కరవిగుళ్లు, మూడు మిరియపుగింజలు నూరి ప్రతిరోజున 20 దినములు పుచ్చుకొనినయెడల పురాణజ్వరములు హరించును.

దగ్గు

అజీర్ణముతరువాత పిల్లలను బాధించువ్యాధులలో దగ్గు ముఖ్యమైనది. ఇది అనేకకారణములవల్ల రావచ్చును.

చికిత్స:—జలుబుతోకూడిన దగ్గునకు కరక్కాయగాని లవంగము, సన్నరాష్ట్రము, దుంపరాష్ట్రము వీనిలో దేనిని గాని తేనెతో రెండుమూడుచుట్లు సానమీద అరగదీసి నాలుకకు రాయవలయును. నల్లతమలపాకుల రసము 10 మొదలు 30 చుక్కల వరకు వీనితో కలిపి యియ్యవచ్చును. కఫము అధికముగ నుండి పిల్ల దగ్గుచే బాధపడుచున్నప్పుడు అడ్డసరపుఆకు రసము 30 చుక్కలవరకు తేనెతో కలిపిగాని ప్రత్యేకముగా గాని ఇయ్యవచ్చును.

కృష్ణతులసి యాకు రసములో తేనె కలిపి యిచ్చిన యెడల ఒగర్పుగల దగ్గు హరించును.

అతిమధురము నోటనుంచుకొని రసము మ్రింగుచున్న యెడల పొడిదగ్గు హరించును.

పిప్పళ్ళు, కరకతాడి, ఉసిరికలు సమముగా చూర్ణము చేసి తేనెతో కలిపి పుచ్చుకొనుచుండిన క్షయ, ఉబ్బసము తొలగును.

కోరింత దగ్గు.

వెల్లుల్లిపాయలు గాని, కానుగ కాయలుగాని మెడలో దండగా గట్టిన యెడల యీ దగ్గు హరించును.

కానుగ కాయల తొక్కను చూర్ణము చేసి తినిపించిన యెడల యీదగ్గు కట్టును. కసింధచెట్టు సమూలముతో చేసిన కషాయము నీయవచ్చును.

గ్రహణి.

నీరుల్లిపాయ దొలిచి కొంచెము నల్లమందు అందుంచి పైన గుడ్డకట్టి మన్నుపూసి కుమ్ములో పెట్టి ఉడికిన తరువాత ఉల్లిపాయ నూరి పుచ్చుకునేది.

పాలగుండ, పంచదార యీ రెండు సమ భాగములుగ చేర్చి ఆవువెన్నతో కలిపి గచ్చకాయంత మాత్రలు ఉదయమున సాయంకాలమున ఇయ్యవలయును. పథ్యము చేయవలయును.

లేత మఱ్ఱివూడలను తెచ్చి మెత్తగానూరి పెరుగుతో కలిపి మూడురోజులు పుచ్చుకొనిన చీముపడేగ్రహణికట్టును.

ఉదయమున మజ్జిగలో నానబెట్టిన మెంతులను చక్కెరతో నమలి మ్రింగిన యెడల రక్తగ్రహణి కట్టును.

సింధూరము, నల్లమందు, వాముపొట్టు, పొంగించిన పటిక నూరి గురివిందపూసలంతమాత్రలనుచేసి రోజునకు మూడు మాత్రలువంతున యియ్యవలయును.

ఒక తులము పుల్లని తరవాణి నీళ్ళలో ఒక తులము గుమ్మపాలు పిండించి పుచ్చుకొనినయెడల గ్రహణి కట్టును.

జాజికాయముక్క నేతిలో ముంచి మంటమీద కాల్చి చల్లారిన వెనుక నమలి మ్రింగవలయును. కాయలో నాల్గవవంతుముక్క చాలును.

జాజికాయ తులము, జీలకర్ర తులము, నల్లజీలకర్ర తులము, లవంగాలు తులము, పొంగించిన వెలిగారము తులము వీనిని చూర్ణించి వస్త్రకాలితముజేసి తేనెతో నీయవలయును. పిల్లలకు మోతాదు 5 మొదలు 15 వడ్లగింజలెత్తు వరకు. గ్రహణియందు రక్తముపడుచున్నప్పుడు పైచూర్ణముతో అందు సగమువంతు బూరుగబంకచూర్ణమును కలిపి యిచ్చేది.

ఈ రోగమునందు ముఖ్యముగ అన్నము మానవలయును. వేయించిన గోధుమనూకను మజ్జిగ తేటతో జావగా కాచి ఉప్పువేసి పుచ్చుకోవలయును.

గవద బిళ్లలు.

బాడిద లేక అవిశ లేక ఉమ్మెత్తఆకు పసరుగాని, తెల్ల గన్నేరు లేక మేడికొమ్మపాలనుగాని దట్టముగ గవదలపై పట్టించి దూది అంటించిన బిళ్లలు హరించును.

తమలపాకులకు ఆముదముకాచి వెచ్చజేసి గవదలకు వేయవచ్చును.

కామెరలు.

ఇందులో అనేక విధములు గలవు.

1. ఎండుకామెరలు:—కండ్లు పచ్చగానుండి శరీరము శుష్కించును.

చికిత్స:—గుంటగలగరాకు, మిరయాలు దినుసు 1కి ½ తులము చొప్పున నూరి దున్నపోతు దూడగల గేదె పెరుగులో కలిపి ఇయ్యవలయును. మూడుదినములు చప్పిడి పథ్యము. వేయించిన ఉప్పు, కందికట్టు, కందిపప్పు.

2. ఉబ్బుకామెరలు:—కండ్లు పచ్చగానుండి శరీరము ఉబ్బును.

చికిత్స:—కటకరోహిణిచూర్ణములో పంచదార కలిపి వేడినీళ్ళతో ఇయ్యవలయును. యాలకులు, జీలకర్ర, నేల ఉసిరిక వీనిని సమభాగములుగా చూర్ణించి ఆవుపాలు, పంచదార కలిపి ఇయ్యవలయును. లేదా కరక్కాయచూర్ణములో తేనెకలిపి ఇయ్యవచ్చును.

3. పచ్చకామెరలు:- శరీరమంతయు పచ్చగానుండును.

చికిత్స:—ఆముదపాకు రసము, ఆవుపాలు వీనిని కలిపి ఉదయముపూట, మూడు రోజు లీయవలయును. పథ్యము, ఆవుపాలు దాహము, ఆవుపాలు అన్నము.

ఆ దొండదుంప మిరియాలు నూరి మూడురోజు లీయవలయును.

4. ఎఱ్ఱకామెరలు:—కండ్లు పచ్చగానుండి శరీరము మెరుపుగా నుండును.

చికిత్స:—మార్కొండాకు పసరు, నూనె కలిపి ఈయవలయును.

త్రిఫలములు, తిప్పతీగె, అడ్డసరం, కటకరోహిణి, వేపయీనెలు, నేలవేము, దినుసు 1కి తులము చొప్పున శేరు నీళ్ళలో కషాయము కాచి పావుశేరుకుదించి, పూటకు తగుమాత్రము రెండు మూడు రోజులు ఇయ్యవలయును.

అన్ని విధములగు కామెర్లకు:—త్రిఫలకషాయములో గాని, మామిడిపసవు కషాయములోగాని వేపచెక్కలేక తిప్పతీగెకషాయములో గాని తేనెను కలిపి ఇయ్యవలయును. తుమ్మిపువ్వులరసముతో గోరోజనమునుమర్దించి కండ్లలో వేయవలయును.

నేత్ర రోగములు.

నందివర్ధనముచెట్టు యొక్క పండు టాకులరసముగాని, నీరుల్లిపాయల రసమునుగాని కండ్లలో పిండిన యెడలకండ్లకలక మానును. మునుగాకురసము ఒక చుక్క తేనె 5 చుక్కలు చేర్చి కంటిలో వేయవచ్చును. కండ్లకలక వలన ఎక్కువబాధ కలిగినప్పుడు కలబందమట్టను కుమ్ములోనుంచి దానిచాననుదీసి అందు మంచి గంధము, నల్లమందు, పటికపొడి చేర్చి గుడ్డలోనుంచి కండ్లయందు రెండుగంటల కొకసారి చుక్కలు పిండిన యెడల పోట్లు తగ్గును.

అవిశ పువ్వుల రసము కండ్లలో పిండినయెడల మసకలు మానును.

తెల్లగలిజేరువేరు ఆవునేతిలో అరగదీసి అంజనము చేసినయెడల కంటిలోని పువ్వులు హరించును.

పులిచింతాకు రసము కండ్లలో పిండినయెడల గాని నిద్రగన్నిక సమూలరసములో గుజ్జుపుమాత్రమును కలిపి అంజనము చేసినగాని కంటిలోనుండు పొరలు నశించును.

ఎఱ్ఱగన్నేరువేరురసమును కండ్లలో వేసినయెడల కండ్లవెంట నీరు కారుట కట్టును.

చందనము, సైంధవలవణము, కరకవిత్తులు, పటిక, పసపు సమభాగములుగ దీసి వీనిని మోదుగ పట్టరసముతో మర్దనచేసి, కండ్లకు కాటుక వైచిన యెడల, పొరలు, పువ్వులు మొదలగు రోగము లన్నియు శమించును.

కండ్లు ఎఱ్ఱబారి నొప్పియుండేయెడల కలబందరసము కొన్నిచుక్కలు రాత్రి పరుండునప్పుడు నేత్రములలో వేయవలయును.

కర్ణ రోగములు.

చెవిపోటుకు:- పంపుజెముడుకాడలు వెచ్చజేసి రసము దీసి చెవిలో బోయవలయును. లేదా మూర్కొండఆకుపసరు చెవిలో పిండవలయును. లేదా పండు జిల్లేడు ఆకుకు నెయ్యి పట్టించి నిప్పుమీద వెచ్చచేసి రసము చెవిలో పిండవలయును

చెవిలో చీము గారుట.

చెవిని వెచ్చని నీటితో కడిగి మామిడిచిగుళ్ళు, నేరేడుచిగుళ్ళు, మఱ్ఱిచిగుళ్లు, వీటిరసము తీసి కొంచెము నువ్వులనూనె పోసి కాచి చెవిలో పోయవలయును. లేదా వెలిగారపు చూర్ణమును నూనెతో కాచి చెవిలో పోయవలయును.

సారపియ్యపొడుము చెవిలోపోసి, అందుమీద నిమ్మకాయ రసము పిండినయెడల చెవిలోపోటు, పుండు, నొప్పి అన్నియు హరించును.

రసకర్పూరము నూనెలో వేసి కాచి వడబోసి చెవిలో వేసిన యెడల పోటు, చీము మానును. లేదా వెల్లుల్లి, నూనె కుంకుమ కలిపి కాచి పొయ్యవలయును.

చెవుడుకు.

మారేడుకాయలను ఆవుపంచితముతో నూరి నీళ్ళు, మేకపాలు, నూనె కలిపి పోసిన చెముడు మానును.

చర్మ రోగములు.

కురుపులు (గజ్జి):—దీనికి గంధకము మంచిఔషధము. ఇది పిల్లలకు నిరపాయకరమైనది, మంట లేనిది, పురుగును చంపునది. దీనిని మెత్తగానూరి, కొబ్బరినూనెలోకలిపి పూయవలయును. మూడు రోజులు పూసిన తరువాత పెసరపిండితోను, కుంకుడుకాయ రసముతోను పిల్లలఒడలుశుద్ధి స్నానము చేయించ వలయును తరువాత ఒక కురుపుకూడ లేకుండ పోవు వరకు ప్రతిరోజునను ఈమందు పట్టించి గంటసేపు ఇనకనిచ్చి

స్నానము చేయించు చుండవలెను. ఇంటిలో గజ్జిగలవా రందరకును ఒకసారే చికిత్స చేయవలయును. జిల్లేడుపాలలో గుడ్డము తడిపి దానిని యెండనిచ్చి నూనెలో వేసి కాచి ఆవునూనెనుగాని, హారతికర్పూరమును కొబ్బరినూనెలో వేసి కాచి ఆనూనెనుగాని రాచినయెడల కురుపులు మానును.

ఇదిగాక సాంబ్రాణి, మైలతుత్తము, ఇంగిలీకము, రసకర్పూరము, గాడిదగడపాకు, మిరియములు, పసుపు, నల్లజీలకఱ్ఱ, వేపాకు, నేలవేము, మంచిగంధము, సున్నము, వెలిచూడిద, ఆముదము మొదలగునవిగూడ అప్పుడప్పు డుపయోగించ వచ్చును. కురుపులు పోటెత్తుచున్న యెడల గేదెపేడను వెచ్చజేసి కురుపులమీద కట్టవలెను.

తామర.

తులసిఆకురసమును దినమునకు మూడుసారులు రాయవలయును. లేదా తంటెపువేరు నిమ్మకాయరసముతో నూరి రాయవలయును.

పటిక బెల్లము, గుగ్గిలము, అమర్సిలగంధకము, వెలిగారము సమభాగములు, మైలతుత్తము కొంచెము దీనిని నిమ్మరసముతో నూరి రాయవలయును.

క్రిమి రోగములు.

వాయు విడంగములు, మోదుగ మాడలు కలితో నూరిగాని, లేత మునగ చిగుళ్ళనుగాని ఉదయమున పుచ్చుకొనినయెడల కడుపులోని పురుగులు నశించును.

ఎలుకచెవి ఆకు కూరగాని, మాచిపత్రిగాని, పచ్చికొప్పాయికాయ గాని, వేపపువ్వులుగాని అనుదినము కొద్దిదినములవరకు పుచ్చుకొనినయెడల నులిపురుగులు, ఏలికపాములు హరించును.

స్త్రీల వ్యాధులు.

ఋతుశూల:— ఇందుపు కాయంత గాలిసున్నము చిన్నపుసిరిగ కాయంత వెన్నలోగాని, చింతపండులో గాని, బెల్లములోగాని పొదిగి స్త్రీలు బహిష్టయ్యే నాల్గు దినములున్నా ఉదయముపూట ఇయ్యవలయును.

ఋతుశూల కనబడినవెంటనే పెద్దకాకరఆకురసముతో ఒకటి మొదలు మూడు తులములవరకు పాతబెల్లము కలపి పుచ్చుకునేది. పథ్యము. ఉప్పు లేకుండ గంజిఅన్నము దినము న్నర పుచ్చుకోవలయును.

తొమ్మిది రేగాకులలో తొమ్మిది నల్ల మిరియములు వేసి నూరి బహిష్టదినములలో మూడు దినములు పుచ్చుకునేది. చప్పిడి పథ్యము.

గాడిదగడపవేళ్ళు, పొట్టుతీసిన వెల్లుల్లిరెక్కలు, మిరియాలు వీనిని సమభాగములుగ నూరి ఉదయమున రోజు 1½ తులము చొప్పున సేవించి మంచినీళ్ళు త్రాగవలయును. చప్పిడి పథ్యము. కందికట్టు, అన్నము, ఆవుపాలు.

స్త్రీలు క్రమముగా ఋతుమతు లగుటకు.

జీలకర్ర దోరగ వేయించి తినినయెడల, స్త్రీలు క్రమముగా బహిష్టగుదురు.

7 లేక 8 తులములు పెరుగుతోటకూరకషాయ దిన మునకు రెండుపూటల చొప్పున ఇచ్చిన యెడల క్రిమ పడును.

10 వడ్లగింజలెత్తు వెలిగారము 10 వడ్లగింజ లెత్తు దాల్చిన చెక్కచూర్ణము కలిపి దినమునకు ముమ్మారు చొప్పున ఇయ్యవలయును.

ఒక తులమును నల్లనువ్వులు ఒకతులము పల్లేరుకాయలు. ఒక రాత్రి అంతయూనానబెట్టి ఉదయమున నూరిరసము తీసి ఆరసములో పంచదారకలిపి ఇయ్యవలయును.

కుసుమ రోగములు___తెలుపు.

ఉసిరిక చూర్ణముతోగాని ఉసిరికరసముతోగాని తేనె కలిపి ఇయ్యవలయును.

తెల్లగలిజేరువేళ్ళను మూడుమిరియములతో నూరి పూటకు ఇండుపుగింజంతమాత్రలను 5, 6 పూటలు పుచ్చుకొన వలయును.

మామిడిచెక్కరసము 4 తులములు, నవిరి అరతులము కలిపి ఇయ్యవలయును

పైడిపత్తిఆకురసము 4 తులములు, మేడిచెక్కరసము 4 తులములు, పరిపండి 12 తులములు కలిపి రొట్టిచేసికాల్చి పెట్టవలయును.

ఎఱ్ఱ కుసుమ.

ఎఱ్ఱ మందారపువ్వులతో కవిరినిచేర్చిగాని, ఎఱ్ఱ ప్రత్తి

పువ్వులుగాని నూరి గెచ్చకాయంత రోజుకుమూడుసారులు యియ్యవలయును.

మఱ్ఱిపాలలో పంచదార జీలకఱ్ఱ కలిపి పుచ్చుకో వచ్చును.

ఎఱ్ఱకలవదుంపల చూర్ణము, మిరియాలు, గసగసాలు కురంజివాము వీనిని నూనెతోనూరి 6 మాత్రలుచేసి మూడు రోజు లీయవలయును. ఇచ్ఛాపత్యం.

రేగువిత్తులను చూర్ణముచేసి అందు సమముగా నెయ్యి, బెల్లము కలిపి సేవించ వలయును.

రెండు విధములగు కుసుమలు.

పరిపక్వమైన మేడిపండ్లచూర్ణమును సమముగ పంచదారతో చేర్చి ప్రతిరోజున ఒకతులముచొప్పున తేనెతోసేవించిన యెడల సమస్త కుసుమరోగములు మానును.

మూర్ఛ రోగము.

మూర్ఛ కనబడిన వెంటనే కుంకుడుకాయ పులుసు మూడు నాలుగు చుక్కలు ముక్కురంధ్రములలో వేయవలయును. శీతాఫలపు ఆకులు చిదుగగొట్టి వాసన చూపించవలెను.

సీమగోరింట విత్తుల చూర్ణము 30 వడ్లగింజల యెత్తు లగాయతు క్రమముగా హెచ్చించుచు ఇయ్యవలయును.

జిల్లేడు పువ్వులతో సమానమగు ఎత్తు నల్లమిరియముల పొడి కలిపి 6 వడ్లగింజలయెత్తు మాత్రలుచేసి 4 గంటల కొక మాత్ర వేయుచుండ వలయును.

ఇంగువ 12 వంతుతులము, జటామాంసి అరవవంతు తులం గులేబాబూనా1 తులము వీనినిమెత్తగాచూర్ణించి శనగ గింజలంత మాత్రలను జేసి రోజుకు మూడుపర్యాయములీయ వలయును.

పాండు రోగము.

తెల్లగల్జేరువేళ్ళు, వేపపట్ట, చేదుపొట్ల, శొంఠి, కటక రోహిణి, తిప్పతీగె, మాని పసుపు వీని కషాయమును ఇయ్య వలయును. ప్రొద్దున ప్రథమములోపోసిన ఆవుమూత్రమును పురిషెడు మొదలుకొని గిద్దెడువరకు విడువకుండ నెలరోజులు త్రాగిన యెడల పాండురోగము నిర్మూలమగును.

అతి మూత్రము.

గోమూత్రశిలాజిత్తు ఏలకులకషాయముతో పుచ్చుకో వలయును. మోతాదు చిన్నములగాయతు బేడెత్తువరకు చోడిఅంబలి మజ్జిగతో పుచ్చుకోవలయును.

కరకతాడి ఉసిరికల చూర్ణము బేడెత్తు రాత్రి పరుండు నపుడు నీళ్ళతో పుచ్చుకునేది.

ఎండిన తంగేడు పువ్వుల కషాయములో గాని, వెచ్చ చేసిన నేరేడుగింజలచూర్ణముతో చేసిన కషాయములోగాని, పాలు, చక్కెర కలిపి కాఫీవలె పుచ్చుకొనవలయును.

అతిమూత్రమునకు వంటఅవుషథములలో వసంత కుసుమాకరము మంచిది. ఈరోగులకు పథ్యపుహారములు

ములగకాడ, ఆకు, అవిశఆకు, కాయ, పువ్వు, తెలకపిండి, చీపురుకూర మంచివి.

మూల వ్యాధి.

ఈతమొవ్వు ఏరోజు కారోజుకు కొట్టి తినగలిగినంత 15 రోజులు లగాయతు నెలవరకును భుజించినయెడల నీవ్యాధి నిర్మూల మగును.

చింతపువ్వుల రసము, ముల్లంగి దుంప, బొప్పాయిపండ్లు వేపపండ్లు, నీరుల్లిపాయలు, బచ్చలకూర ఇవి అన్నియు ఈ రోగమును అణచునవియే.

పచ్చిదానిమ్మ కాయల రసము 3 మొదలు 20 వడ్లగింజ లెత్తు మాచికాయ, లవంగాలు, శొంఠి నూరి తేనెతో పుచ్చు కొనవలయును.

నారికురుపులు.

కురుపులలో ఇంగువగాని, నూరిన మునగ ఆకు గాని, శీతాఫలపు ఆకుగాని పెట్టినయెడల పురుగు చచ్చును. నెమలి ఈకలోని బెండు పదార్థమును అరటిపండులో బెట్టి మూడు దినములు పుచ్చుకొనిన యెడల పురుగు నిర్మూల మగును.

కలరా వ్యాధి.

పది గోధుమ గింజలెత్తు హారతి కర్పూరము నాలుగు గంటల కొకసారి పుచ్చుకునేది.

నల్ల మిరియములు, ఇంగువ, నల్లమందు ఒక్కొక్కటి 20 వడ్లగింజలెత్తు కలిపి నూరి 12 మాత్రలుచేసి అవుసరమును

ట్టి గంట గంటకు ఒకమాత్ర చొప్పున వేయవలెను. వాము ఎఱ్ఱగా వేయించి నీటిలోవైచి మరగించి కషాయము తీసి ఇచ్చిన యెడల విరేచనములమీఁద వచ్చే దాహము కట్టును. ఈరోగమునందుమాత్రము బంధించినప్పుడు నల్లమందుపయోగించరాదు.

ఉబ్బసము.

తాళిసపత్రిచూర్ణము 8 మొదలు 30 వడ్లగింజ లెత్తు వరకు అడ్డసరపు ఆకురసముతోను, తేనెతోను పుచ్చుకునేది. దీనివలన దగ్గు, ఉమ్మితో రక్తము పడుట కూడ నివారణమగును.

ఎండిన ఉత్తరేణి ఆకులుగాని ఎండిన అడ్డసరపు ఆకులుగాని నల్ల ఉమ్మెత్త ఆకులుగాని చుట్టలుగా చుట్టి కాల్చ వలయును.

పిప్పళ్ళచూర్ణము 6 మొదలు 30 వడ్లగింజ లెత్తువరకు తేనెతో కలిపి పుచ్చుకునేది.

ఇతర విషయములు.

వెండ్రుకలు పెరుగుటకు రేగి ఆకునుగాని, గోరింటాకునుగాని, మెంతి ఆకునుగాని నూరి తలకుపట్టించి కొంతసేపు ఇనికిన తరువాత శీకాయతో రుద్దుకొన వలయును.

కొబ్బరినూనెలో సమముగా మందారపువ్వులరసమును కలిపి నీరుఇగురువరకు కాచి తలకు రాచుకొనుచుండినయెడల వెండ్రుక లెదుగును.

లేదా గుంటగలగరాకుపసరు, మంచినూనె సమ భాగములుగ కలిపి నూనె మిగులునట్టుల కాచి తలకు రాచుకొన వలయును.

వెండ్రుకలు నలు పెక్కుటకు.

నువ్వుల నూనెలో జీడిగింజలు వేసి కాచి తలకురాయుచుండిన యెడల వెండ్రుకలు నలుపెక్కును.

రెండు వంటల ఘాటుసారాయిలో ముసాంబ్రముకలిపి వెండ్రుకలకు పూయవలయును.

పేను కొరుకుట.

చేదుపొట్లఆకురసముగాని తెక్కలిఆకుపసరు గాని మూడు దినములు రాయవలయును.

త్రిఫలములు, నల్లకలువ దుంప, యష్టిమధుకము వీని చూర్ణమును గుంటగలగరాకు పసరుతో నూరి నూనెము కలిపి 5, 6 పర్యాయములు రాచి తలనంటుకొనవలయును. ముఖము మీఁది మొటిమలకు పండిన మర్రిఆకులు, జాపత్రి రక్తచందనము, చంగల్వ కోష్టు, మానిపసుపు, లొద్దుగచెక్క వీనిని నీళ్ళతోనూరిగాని, గోరోజనం, మిరియాలు, పాలతోనూరిగాని రాయవలయును.

శెనగపిండి 8 తులములు, పసుపు అరతులం, సోడా, తులం వీనిని మంచినూనెతో కలిపి ముఖమునకు రోజును నలుగుపెట్టి వేడినీటితో కడుగుచుండిన యెడల మొటిమలు లేక ముఖము శుభ్రముగా నుండును.

బట్టతలమీద వెండ్రుకలు మొలచుటకు.

గురుగింజాకు, వసనాభి, లక్క, అతిమధురము వీనిని సమభాగములుగ చూర్ణముచేసి పుల్లనికడుగుతో నూరి అందు నువ్వులనూనె బాగుగాబోసి తైలపక్వముగా కాచి బట్టతలకు రాచిన యెడల తిరిగి వెండ్రుకలు పుట్టును.

ప్రశస్తమగు తలనూనె.

మంచిగంధపు పొడి, పొగడ పువ్వులు దినుసు 1 కి పావుశేరు చొప్పుననున్ను, జటామాంసి, కృష్ణాగరు, తాళిపత్రి, కచ్చూరములు, పచ్చాకు, బావంచాలు, గవిశాలు దినుసు 1కి 8 తులములు చొప్పుననున్ను, సాంబ్రాణి, వట్టివేళ్లు, దినుసుకు 2 తులముల చొప్పుననున్ను పెన్నేరుగడ్డ విత్తులు మూడు తులములున్ను తుంగముస్తెలు 4 తులములున్ను కర్పూరము, లవంగాలు దినుసు 1కి తులమున్నూ, అంబర్ నాల్గవ వంతు తులమున్ను వీని నన్నిటిని ముందు నీళ్ళతో తడిపి ఒకరోజు రాత్రింబగళ్ళు ఉంచి మంచినూనె రెండు శేర్లతో కలిపి నీరు ఇగురు వరకు కాచి దింపి, చల్లార్చి వాడుకొనిన వెండ్రుకలు గుబురులుగాను నల్లగాను వృద్ధి బొందును.

ఎనిమిదవ అధ్యాయము

అకస్మాత్తుగా కలిగెడు కొన్ని వ్యాధులు; వాని చికిత్సలు.

(Some emergent ailments and their treatment)

ఈ యధ్యాయమందు వివరింపబడిన వ్యాధులు సంభవించినప్పుడు డాక్టరును తప్పక పిలువవలెను. డాక్టరు సమీపమందు లేకున్నగాని, యతడు వచ్చేలోపుగ గాని యిందు ఉదాహరింపబడిన చికిత్సలు చేయుట మంచిది.

స్మారకము తప్పిపోవుట

మనుజులకు స్మారకము తప్పిపోవుటకు అనేక కారణములు గలవు. కారణ మెట్టిదైనను మెదడు చేయుపనికి ఆటంకము కలిగినప్పు డిట్టిస్థితి సంభవించును. సాధారణముగ నిది కొద్దికాలముమాత్రమే యుండును. కాని యప్పుడప్పు డిది దీర్ఘవ్యాధిగ పరిణమించుటయు, తుదకు ప్రాణాపాయము కూడ సంభవించుటయు గలదు. ఇందు వివిధములగు వ్యాధులు కలవు.

(1) సొమ్మసిల్లుట:—గుండెలు బలహీనత చెందినప్పుడు అకస్మాత్తుగ నవి యాగిపోవుటచేత మెదడునకు సరియైన రక్త ప్రసరణము లేకపోవుట సంభవించును. ఆకలి, యాయాసము, భయము మొదలగువానివలన గూడ నిట్టిస్థితులు సంభవించుటకలదు. అప్పుడు రోగి వెలవెల బారును. ముఖమునిండ చెమటబోయును. నాడి బలహీనతచెంది దుడుకుగా కొట్టుకొనును. వాంతులు కూడ కలుగవచ్చును.

చికిత్స:—రోగియొక్క బట్టలు వదులుచేసి ఆమెను ధారాళమయిన గాలిలో వెల్లకిల పరుండబెట్టి, కాళ్ళక్రింద తలగడ నుంచవలెను. తలక్రింద నేమియు నుంచగూడదు. కూర్చున్నప్పుడు మూర్ఛవచ్చినయెడల తలను మోకాళ్ళమధ్యకు దింపవలెను. ముక్కువద్ద స్మెల్లింగుసాల్టు (Smelling salt) పెట్టవలెను. ముఖముమీద చన్నీళ్ళుకొట్టవలెను. స్మృతి తెలిసినపిదప వేడినీళ్లుగాని కాఫీ లేక తేయాకు నీళ్ళుగాని యియ్యవలెను.

(2) సన్నిపాత వాయువు.

ఈ వ్యాధి సాధారణముగ వృద్ధులకు గనబడును. మెదడునందు రక్తనాళములు పగులుట దీనికి కారణము. ఇది మెదడునకు దెబ్బలుతగిలినపుడు మధ్యవయస్సులోనున్న వారికి గూడ కనబడవచ్చును. ఈ వ్యాధి కలిగినవెంటనే స్మారకముపోవును. రోగి క్రిందబడి కదలలేక యుండును. మూతి వంకరపోయి యూపిరి విడిచినప్పుడెల్ల దవుడలు ఉబ్బును. ఒక పార్శ్వము పడిపోవును. మాటయు నాడియు సన్నగించును.

చికిత్స:—రోగిని పరుండబెట్టి తలక్రింద తలగడనుంచవలెను. పరుండుగది చీకటిగను, నిశ్శబ్దముగను నుండవలెను. శిరస్సుమీద చల్లనినీళ్లు కొట్టవలెను. పాదములను వెచ్చగా నుంచవలెను. మెడమీద ఆవాలునూరి పట్టు వేయవచ్చును. కాఫీ, తేయాకునీళ్ళు మొదలగువాని నీయకూడదు.

(3) మూర్ఛరోగము, కాకిసోమాల.

ఈ వ్యాధి ఏవయస్సులో నున్నను సంభవించ వచ్చును. ముఖ్యముగా చిన్నవయస్సులో నున్నవారికి తరచు కనబడును. ఈ వ్యాధి వంశపారంపర్యముగా వచ్చుటకలదు. ఈ వ్యాధి గలవారు అకస్మాత్తుగను వారికైనను తెలియకుండగను కెవ్వనకేకవేసి క్రిందబడుదురు. నోట నురుగులు క్రమ్మును. నాలుక కఱచుకొనియున్న యెడల నిట్టి నురుగునందు రక్తముగూడ గనబడును. ముఖము నల్లబడును. అవయవములు మొదట బిఱ్ఱబిగుసుకొని క్రమముగా వదులై మెలికలుతిరిగి కొట్టుకొనుటకు ప్రారంభించును. రోగికి స్మారకమేమియు నుండదు. శ్వాసముతో శబ్దము బయలుదేరును. ఈ రోగమునకు తక్షణము క్రిందబడుటయే యెక్కువ యపాయకరము. ఇది రాత్రులయందు కూడ వచ్చిపోవుచుండును. అట్టి సమయము లందు దుదయమున లేచినప్పుడు రోగికి భారముగ నుండుటతప్ప మరి యే చిహ్నము గనబడదు.

చికిత్స:—రోగిబట్టలు వదులుచేసి యుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు బాగుగ జరుగునట్లు చేయవలెను. నాలుక కఱచుకొనకుండ పండ్లమధ్య కఱ్ఱముక్కగాని, బీలుగుబెండుగాని యుంచవలెను. రోగిని వెలికిలగ పరుండబెట్టి యచట నిశ్శబ్దముగ నుంచి ధారాళముగ గాలిని ప్రసరించునట్లు చేసినయెడల నీరోగము శీఘ్రకాలములోనే మళ్ళిపోవును. ముఖముమీద నీళ్లు కొట్టుటవలన ప్రయోజనము లేదు. త్రాగుటకు పానీయములను నీయకూడదు. కొట్టుకొనుచున్న కాళ్లను

జేతులను బట్టుకొనగూడదు. కాని యపాయమేమియు రా కుండ జూచుచుండవలెను. రాత్రులయం దిట్టిరోగమునకు లోనగువారు గడ్డితలగడమీద తలపెట్టుకొని నిద్రించిన యెడల తల తిరిగిపోయినను శ్వాసమునకు భంగము కలుగదు.

చంటిపిల్ల గుణము

చంటిపిల్లలకు పండ్లు వచ్చుచున్నప్పుడును, అజీర్ణము గను, విరేచనబద్ధకముగనున్నప్పుడును, కడుపులో పాములున్న ప్పుడును, జ్వరమువచ్చేముందరను యిట్టిగుణము కనబడును. దీని చిహ్నములు పైన యుదహరించిన మూర్ఛరోగ చిహ్నము ల వలెనే యుండును. పిల్లలు కండ్లమీద తెప్పలు వాల్చక, యెగచూపుచూచుచు కొయ్యవలె బిగుసుకొని పోవుదురు. ముఖము నల్లబడును; కాళ్లు చేతులు కొట్టుకొనును. నోట నురుగులు క్రమ్మును. ఇట్టిగుణము కొలదికాలమే యుండును గాని, తెలివివచ్చిన తరువాత తిరిగి యనేక పర్యాయములు కనబడవచ్చును.

చికిత్స:—పిల్లను వేడినీళ్లలో 10 లేక 20 నిమిషముల వరకు నుంచవలెను. చల్లని తడిగుడ్డ నెత్తిమీద వేయవలెను. నీళ్లలోనుండి తీసినతరువాత గాలి తగులుగదిలో పరుండబెట్టి సీసాలో వేడినీళ్ళుపోసి, కాళ్లను కాచవలెను. తెలివి వచ్చిన వెంటనే విరేచన మగుటకు మింగినంత ఆముదము నియ్య వలెను. అన్నము దినిన వెంటనే యిట్టిగుణము కనబడిన యె డల నోటిలోనికి వ్రేలు పోనిచ్చి యన్నము గక్కించవలెను. పిల్లకు పండ్లువచ్చు సమయమును చిగుళ్ళువాచినయెడల డాక్టరునొద్దకు తీసికొనిపోయి చికిత్స చేయించవలెను. ఇట్టి గుణము కనబడినప్పుడు తప్పక డాక్టరుచే వైద్యము చేయించు కొనుట మంచిది. ఈ గుణము వళ్లిపోయినను పిల్లల యాహార విషయమై మిక్కిలి జాగ్రతగా నుండవలెను. అజీర్ణముచేసెడి పదార్థమేదియు నియ్యగూడదు కొంతకాలము పాలుమాత్ర మే యివ్వవలెను.

(5) సూతికా వాయువు (**Hysteria**)

ఈ వ్యాధి ముఖ్యముగా బలహీనముగల చిన్న వయ స్సులోనున్నట్టి స్త్రీలకు గనబడును. మనోద్రేకము విచా రము, నెక్కువ సంతోషము దీనికి కారణములు. ఒకప్పు డేమియు గారణము లేకుండగనే కనుపించును. వ్యాధి యిది యని కనుగొను విధమొకటి కలదు. అట్టిరోగియొక్క కను తెప్ప పైకి నెత్తుటకు మనము ప్రయత్నించినయెడల రోగి కండ్లు మూసి యాటంక పరచును. బలవంతముగ నెత్తిన యెడల లోపలి కన్ను తిరిగిపోయి తెల్లగుడ్డు మాత్రము కన బడును.

దీని చిహ్నములు:—రోగికి మనోద్రేక మెక్కువయి కారణములేకయే నవ్వుట, వెక్కివెక్కి యేడ్చుట మొదలగు పనులు కనుపించును. కొందరు నెమ్మదిగ పరుందురు. మఱికొందరు గంతులువేయుచు కేకలుపెట్టెదరు. ఒకప్పుడు అట్టివారు దగ్గఱనున్నవారిని గట్టిగ పట్టుకొని వదలరు. కండ్లు తిరిగిపోయి కనుతెప్పలు త్వరితముగ మూసికొనుచు తెర చుచు నుండును. ఇట్టి స్థితియందు రోగులకు పూర్ణముగ

స్మారకము తప్పదు. ఒకప్పుడు తమ చేష్టలవల్ల దగ్గిరనున్న వారిభావము లెట్లున్నవో కనుగొనుటకు కండ్లను సగము తెరచుకొనియే యుండురు. ఇట్టి చేష్టలను చూచియే మనవారు ఈ రోగమునకు దయ్యపురోగమని పేరు పెట్టుదురు.

చికిత్స:—రోగిని చూచి విచారపడకూడదు. ఆమెతో ధైర్యముగ మాట్లాడవలెను. అనవసరముగ చుట్టుమూగిన మనుజులను పంపివేయవలెను. రోగి యెరుగకుండ చెంబెడు చలినీళ్లు ముఖముమీద గొట్టవలెను. ఒంటరిగ పరుండబెట్టవలెను. తెలివివచ్చినతరువాత క్రమమయిన ఔషధము నిప్పించవలెను.

శరీరావయవముల యందు నితరములైన వస్తువుల ప్రవేశము.
Foreign Bodies in the Eye, Ear &c.

(1) చెవియందు:—చిన్నపిల్లలు తరచు బలపములు, బటానీలు, పూసలు మొదలగు వానిని చెవులలో దూర్చుకొందురు. వీనిని శీఘ్రముగా దీయని యెడల చెవివాధి చేయుచువచ్చును, ఇట్టివస్తువులు దూరినప్పుడు కడ్డితో గాని, సన్ననిపుల్లతో గాని వానినిదీయుటకు, ప్రయత్నించకూడదు. అట్టి ప్రయత్నము ఆ వస్తువులను మరింతలోపలికి త్రోసివేయును. పైన చెవిగూబకు హాని కలుగవచ్చును. సమీపమున డాక్టరున్నయెడల వానికి జూపించవలెను. నీటివలన ఉబ్బెడు గుణముగల పప్పుగింజలు దూరినప్పుడుతప్ప తక్కిన సమయములయందు వెచ్చని నీళ్లతో చెవిలో పిచ్చికారి చేసినయెడల నట్టివస్తువులు బయటకు వచ్చును. చెవులయందు చీమలుగాని, యీగలుగాని దూరిన యెడల మంచినూనె లేక కొబ్బరినూనె లేక గ్లిసరిన్ (Glycerine) ను వేసినయెడల అందవి తేలి బయటకు వచ్చును. బాగుగ ఉప్పగానున్న నీటిని చెవిలో పోసినయెడల నీకీటకములు చచ్చును. చెవులలోనుండి వేనినైనను

గట్టితరముగా తీసినతోడనే చెవులకు గాలి తగులనీయగూడదు. అందు దూది పెట్టవలెను.

(2) కంటిలో నలుసులు, దుమ్ము, యిసుకరేణువులు, చిన్నపురుగులు, బొగ్గునలుసులు మొదలగునవి కంటిలోబడినయెడల సన్ననిగుడ్డకొనతో గాని, పక్షియీకతో గాని తీసివేయవచ్చును. కండ్లను వెచ్చనినీళ్లతో కడిగినను లేదా కండ్లువిప్పి ముక్కు గట్టిగాచీదినను కన్నీటితో నట్టివస్తువులు ముక్కులలోనుంచి క్రిందబడును, ఏవస్తువయినను కంటిలోబడి మంటపెట్టుచున్నయెడల కొంచెము గ్లిసరిన్ వేయుట మంచిది. కొబ్బరినేయి లేక వెన్న గూడ కంటిలో వేయనగును. కంటిలో వేయబడినవస్తువు గరుకుగానుండి బాధను గలుగజేయుచున్నయెడల కంటిలో ఆముదపుచుక్క వేసి కనురెప్పలను మూసి కంటిని మెల్లగా నలిపినయెడల ఆవస్తువు కంటిచివరకు చేరును. కంటిలో సున్నము పడినప్పుడు మిక్కిలి జాగ్రతగ నుండవలెను. కంటిని తెరచిపెట్టి నిమ్మపండ్ల రసముగలిపిన నీటిచే శుభ్రముగ కడుగుచు నున్నవు రేణువులను పక్షియీకతో దీయవలెను. సున్నమంతయు పోయిన తరువాత కంటిలో ఆముదము వేయవలెను. ఏవస్తువయినను పైరెప్పక్రింద దూరినప్పుడు పై రెప్పను ముందుకులాగి క్రిందిరెప్పను దానియడుగున దూర్చినయెడల క్రిందిరెప్పయందుండు వెంట్రుకలు ఆవస్తువును యీడ్చుకొని వచ్చును. లేదా పైరెప్ప విరిచినయెడల వస్తువు కనబడును. దానిని తీసివేయవచ్చును.

కంటిలోనున్న వస్తువును తీసినతరువాత కంటి కెండ తగులకుండ గుడ్డ కట్టవలెను. ఆముదము కంటిలోవేసినయెడల బాధతగ్గును.

(3) ముక్కులో బటానీలు, చిక్కుడు లేక మరి యితరములగు గింజలు, చిన్నరాళ్లు, బలపములు మొదలగునవి పిల్లలు ముక్కులలో దూర్చుకొందురు. కడ్డీలతోను పుల్లలతోను వెలికితీయుటకు ప్రయత్నించరాదు. అందువల్ల నవి మరింత లోపలికిపోవును. రక్తముకూడ కారవచ్చును. ఖాళీగానున్న ముక్కురంధ్రమును వ్రేళ్ళతో నొక్కిపట్టుకొని వస్తువులున్న రంధ్రముద్వారా గట్టిగా చీదించినయెడల నట్టివస్తువులు క్రిందపడును. ఇట్లు రానియెడల తుమ్ముటకు నస్యమును పీల్పించవలెను. తుమ్ములతో రావచ్చును.

అంతకు రానియెడల కొంచెము అవసుండగాని, పటికగాని వెచ్చనినీళ్ళలో కలిపి యిచ్చినయెడల వాంతివచ్చును. అప్పుడు నోరు మూసిపట్టినయెడల వాంతి ముక్కులనుండి బయటికివచ్చును. దానితో యీవస్తువులుగూడ పోవును. ముక్కులలో తెలగదూరినయెడల నీటిలో ఉప్పుగలిపి ముక్కులలో విడి పిచ్చికారీ చేయవలెను. ముక్కునుండి నీరెల్లప్పుడు గారుచున్నయెడల అందేదియో వస్తువున్నదని తలంచవలయును. ముక్కులలో దూరిన వస్తువులు సంవత్సరములకొలది నుండవచ్చును. ఒకపిల్లవాని ముక్కులోనుండి బఠాని మొక్కలు వచ్చెనట

(4) గొంతుకలో:—మాంసభక్షకులు మాంసమును చేపలను భుజించునప్పుడు ఎముకముక్కలు గొంతుకకు అడ్డము పడవచ్చును. చిన్నపిల్లలు ఇతరవస్తువులను మ్రింగుట కలదు. గొంతుకలో నేమి యడ్డముపడినను వ్రేలు బాగుగ లోపలకు బోనిచ్చి యావస్తువు గట్టిదైనయెడల లాగివేయవచ్చును. అది మెత్తనిదైనయెడల దానిని అన్నముగొట్టము లోనికి త్రోసివేయవలెను. ఈ రెండుపనులు సందర్భము కాకపోయినను వ్రేలు గొంతుకలోనికి పోవుటవలన రోగికి వాంతివచ్చి దానితోగూడ నీవస్తువు క్రిందబడును. రోగి చిన్నపిల్లవాడైనయెడల మన తొడలమీద సద్దముగా దానిని బోరగిల బరుండబెట్టి తల క్రేలాడునట్లుగ నుంచి దాని రెక్కలమధ్యను వీపుమీద నొక చేతితో తట్టుచు, నోటిలో వ్రేలుపెట్టి యావస్తువును లాగినయెడల అతిసులభముగ నీవలికి వచ్చును. వస్తువు గొంతుక కంటుకొని మ్రింగబడదని యెడల నందకంటె పెద్దముక్కలను తినిపించవలెను. అప్పుడంటుకున్నముక్క లోపలకు బోవును. గొంతుకలోనున్న వస్తువు శ్వాసనాళము నొద్దకు జేరినయెడల శ్వాసకు భంగముకలిగి తీవ్రమయిన దగ్గువచ్చును. ఈ దగ్గువలననే యట్టి వస్తువులు బయటికి వచ్చును. రోగి పిల్లవాడయినయెడల వానికాళ్ళు పట్టుకొని తలక్రిందుగా క్రేలాడునట్లుజేసి వీపుమీద చరచినయెడల వస్తువు క్రిందబడును. రోగికి ప్రాణాపాయము సంభవించునెడల వైద్యుని బిలువవలెను.

(5) కడుపులో:—నాణెములు, గోలీకాయలు, సీసపు పెంకుముక్కలు మొదలగువానిని పిల్లలు మ్రింగినయెడల నవి పొట్టలోజేరి క్రమముగ నధోముఖమున ఆహారపదార్థములతో గలసిపోవును. కావున విరేచనములకు మందవసరములేదు. అట్టిసమయములందు గట్టిగనుండు నాహారము భుజింపవలయును. చారు, మజ్జిగ మొదలగు ద్రవపదార్థములను పుచ్చుకొనగూడదు. లోహములను మ్రింగినయెడల పుల్లనిపదార్థములను తినరాదు. పుల్లని పదార్థములయందు లోహములు కరగి విషపదార్థములుగ మారు గుణముగలదు. నీటితో జలగను మ్రింగినయెడల నుప్పును నీటిలో వేసి యరగంటకు ఒకమాఱు నాలుగౌన్సుల నీళ్లుచొప్పున త్రాగించినయెడల జలగ లోపల చచ్చిపోవును. పిల్లలు గుండుసూదులను మ్రింగినయెడల వారికి గట్టి యాహారపదార్థములను పెట్టవలయును. ఇట్టి పదార్థము సూదుల నంటుకొనుటవలన నవి చర్మములో దూరనేరవు.

(6) చర్మమందు:—కఱ్ఱపేళ్లు, ముండ్లు, సూదులు, గాలములు, మొదలగునవి చర్మములో విరుగుట గలదు. ఇవి పైగనున్నయెడల చర్మమును గొంచెముకోసి శీలని శ్రావణముతోగాని, ముండ్లగుత్తితోగాని తీసివేయవచ్చును. ఇవి బాగుగ లోపల దూరినయెడల నొకటి రెండుగంటలు వెచ్చని నీళ్ళతో చర్మమును గాచవలయును. అప్పుడు దానిని సులభముగ దీయవచ్చును. సూదులు చర్మములో లోతుగా ప్రవేశించినయెడల నవి యున్నచోట నుండక రక్తప్రవాహములో దూరముగ పోవచ్చును. కావున నవి పైకి కనబడిననేగాని శస్త్రచికిత్స చేయించగూడదు.

వ్రేలినుండి యుంగరము:—రానియెడల చేతిని పైకెత్తియుంచి యా వ్రేలికి పైనుంచి యనగా గోరునొద్దనుండి నవారుబద్దను గట్టిగచుట్టి అయిదు నిమిషములుంచి కట్టువిప్పివేసి, వ్రేలికి ఆముదము రాచినయెడల నుంగరమూడి వచ్చును.

(7) గోళ్ళలో:—ముండ్లు, తాటిపేళ్లు, వెదురుపేళ్లు, గోళ్ళక్రింద విరుగవచ్చును. పైకి గనబడుచున్నయెడల నెమ్మదిగా తీయవలెను. లోపలకు బోయినయెడల గోరును కోయవలెను. కావున డాక్టరు నొద్దకు బోవలెను. గాని మన మజాగ్రత్తగ గోళ్ళను కోయరాదు. సమీపమందు డాక్టరు లేనియెడల నొకటి రెండుగంటలు పిండికట్టు కట్టవలెను. వ్రేలు మెత్తబడుటవల్ల ముల్లు సులభముగ వచ్చును.

విషచికిత్స.

[Bites of Rabid animals, Snakes etc.]

(1) పిచ్చికుక్కకాటువలన కలిగెడు రోగము.

కుక్కవెఱ్ఱియను వ్యాధిచే బాధపడుచుండు జంతువుల కాట్లవలన నీవ్యాధి మనుజులకు అంకురించును. మన శరీరముమీద పుండున్నయెడల అట్టిజంతువుల యుమ్మినీరు పుండుకుతగిలినమాత్రముననే యీవ్యాధి సంభవించవచ్చును. ఈవ్యాధికి సాధారణమయిన కారణము వెఱ్ఱికుక్కకాటు. కాని నక్కలు, గుంటనక్కలు, తోడేళ్లు, పిల్లులు, ఆవులు, గుఱ్ఱములు కూడ కుక్కవెఱ్ఱి(వ్యాధి)చే బాధపడుచున్నయెడల వీని కాట్లవలన గూడ నిట్టివ్యాధులు కలుగును.

పిచ్చియెత్తబోవు కుక్కల లక్షణములు:—కుక్కలు మొదటనెమ్మదిగను భయముతోను ఉండి యున్నచోటనుండి కదలకుండును. క్రమముగ మతిచెడి యాహారమును దినక కఱ్ఱముక్కలను, గుడ్డపేలికలను, మంటిని మరియేమిదొరికిన దానిని తినుచు వెఱ్ఱిదానివలె నటునిటు బరుగెత్తుచు గనబడినవారినెల్ల కఱచును. కొన్నికుక్కలకు వెనుకటికాళ్లు, క్రిందిదౌడలు పడిపోవుటవలన నవి శీఘ్రముగ చచ్చిపోవును. కావున నేదైనను కుక్క కారణములేక మనుజుని కఱచినయెడల నది పిచ్చికుక్కయని భావించవలెను. కఱచిన కుక్క వెఱ్ఱిదో కాదో కనుగొనుటకు కుక్కనుజంపక, దానిని గొలుసుపెట్టి కట్టివేయవలెను. పదిరోజులలో నిది చచ్చినయెడల వెఱ్ఱిదనియు, చావనియెడల వెఱ్ఱిదికాదనియు భావించవలెను. పిచ్చికుక్క మంచి కుక్క

లను గఱచినయెడల వానికికూడ క్రమముగా పిచ్చియెత్తును. కావున మనుజులకు ప్రమాదమురాకుండ వాని నన్నిటిని చంపివేయవలెను.

ఈ వ్యాధిచిహ్నములు:- తక్కినవ్యాధులవలె నీవ్యాధిచిహ్నములు వెంటనే కనబడవు. ఒకప్పుడు నెలలకొలది, సంవత్సరములకొలదికూడ నట్టిచిహ్నములు కనబడక పోవచ్చును. కాని వీని నియామకము సాధారణముగ ఆరువారములు. మొదట కరచినచోట బాధయు నస్వస్థతయుగలుగును. క్రమముగ మనుజునకు ధైర్యముతగ్గి నిద్రాభంగము కలుగును. ఆకలి చెడును. గొంతుకలో నడ్డముపడునట్లుండి శ్వాస కష్టమగును. మంచినీటినయినను ద్రాగుట దుర్లభమగును. వెఱ్ఱివెఱ్ఱిచూపులు జూచును. కేకలు వేయును. కాళ్ళు, చేతులు కొంకరలుపోవును. ఈ గుణము లప్పుడప్పుడు తగ్గుచు మరల వచ్చుచుండును. తుదకు నోట నురుగలుక్రమ్మి యుమ్మినీ రెక్కువగును. రోగి సమీపమున నున్న మనుజులమీదను గూడ నుమ్మివేయును. ఇట్లు రెండు మూడు రోజులుండి మరణమును పొందును. ఈ వ్యాధి యంకురించిన తరువాత మరలుట కష్టము.

చికిత్స:—పిచ్చికుక్క కరచిన వెంటనే కఱచిన చోటునకు పైగా గట్టిగా గుడ్డకట్టవలెను. కాట్లున్న చోటనుండు మాంసమును కాలుచున్న బొగ్గుతోగాని, కాగిననూనెతోగాని యెఱ్ఱగ గాలిన కదురుతోగాని మాడ్చవలయును. లేదా కరచినచోటున కాస్టిక్ పొటాష్ (Caustic potash) ను వేసినయెడల విషము మాడిపోవును. వెఱ్ఱికుక్కకంటె వెఱ్ఱి

నక్కలు కఱచినయెడల మరింతయపాయము సంభవించును. ఇట్లు పిచ్చెత్తిన జంతువులగాయములను మాన్పుట కుత్తర దేశమందు కేసౌలీ (Kasauli) యందును, చెన్నరాజధాని యందు కూనూరు (Coonoor) నందును రెండు వైద్యశాలలున్నవి. అచట నొకవిధమయిన టీకాలరసమును తయారుచేసి యా రసము రోగియొక్క పొట్టకిరుప్రక్కలను రక్తములో సూదులతో నెక్కించెదరు. ఇట్లు 18 మొదలు 21 రోజులు వైద్యము చేయుదురు. మొదట మూడు, నాలుగు రోజులు కొంచెము బాధగానుండును గాని తరువాత సులభమగును. ఇట్టివైద్యము సకాలములో జేయించుకొనినయెడల పిచ్చికుక్కకాటువలన మరణము తటస్థించదు. కుక్క కఱచిన 7 రోజులలోగా వైద్యశాలకు వెళ్ళవలెను. ఆలస్యము చేయరాదు.

కుక్కలవలన మనుజుల కిట్టి యపాయములు సంభవించుటను బట్టియే పెద్ద పట్టణములయందు పెంచెడు కుక్కలకు లైసెన్సు చేయించి తక్కిన కుక్కలను ఆరు మాసముల కొకసారి చంపుచుందురు. పెంపుడుకుక్కలకు గూడ పిచ్చెత్తుట కలదు. కావున యజమాని జాగ్రతగ నుండవలెను. మాసమున కొకసారి యొకకాని రసభస్మము పెరుగు అన్నములో గలిపి పెట్టుచుండినయెడల కుక్కలకు సాధారణముగ పిచ్చియెత్తదు. పిచ్చిలేని కుక్కగాని, పిల్లిగాని కరచినయెడల గాయమును వేడినీటితో గడుగవలెను. అక్కడవాచినయెడల కాచి పిండికట్టు కట్టవలెను.

(2) పాముకాటు

హిందూదేశమందు మొత్తముమీద 210 రకముల పాములున్నవి. అందులో 33 రకములు మాత్రమే విషజంతువులు. కావున మొత్తముమీద పాములవలన భయముతక్కువ. కరచిన పాము విషముగలదో కాదో పామును చూడకయే చెప్పవచ్చును. కాట్లు రెండు మాత్రమేయుండి యవి రెండు నొకంగుళముగాని యంతకుదూరమునగాని యున్నయెడల నది విషముగల పామనియు, గాట్లనేకములుగా నుండి యొకటి రెండు వరుసలుగా నున్నయెడల నది విషముగల పాముకాదనియు నూహించవలెను.

విషముగలపాము కరచినయెడల గాయమునొద్ద ముందుగా తీవ్రమయిన బాధ కలుగును. విషము క్రమముగా ప్రాకి శరీరమంతటను వ్యాపించుటచేత రోగి యాయాసముచేత పడిపోవును. వాంతులుకూడ వచ్చును. శ్వాసలు బలమగును. శరీరము చెమటలుక్రమ్మును. కాళ్ళు, చేతులు వంకరలు తిరిగి శరీరము చల్లబడును. నాలుక పైకివచ్చును. ఈలోపున పుండు నలుపెక్కును. కరచిన భాగ ముబ్బును. క్రమముగా రెండు మూడు గంటలలో ప్రాణభంగముగూడ గలుగును.

చికిత్స:—పాము కరచినతక్షణమే విషము శరీరమంతటను వ్యాపించకుండ కాటునకు రెండు మూడంగుళములు పైగా గట్టిగా గుడ్డబిగించవలెను. దానికిపైన నాలుగంగుళముల కొకటి చొప్పున మరి రెండు మూడుచోట్లను గుడ్డలు బిగించ

వలెను. రోగిగాని సమీపమందున్న మరియొకరుగాని తమ నోటిలో పుండ్లులేకున్నయెడల కాటువేసిన చోటున గట్టిగ గీరి విషమునీసివేసి నోటిని బాగుగ కడుగుకొనవలయును. ఏవిధమునైనను కాట్లువేసినచోట రక్తముకారునట్లు చేయుట మంచిది. కాన పదునైన చాకుతో నచట గాయముచేసి కాలిన ఇనుపకడ్డీతోగాని, ఎఱ్ఱనిబొగ్గుతోగాని కాగినచమురుతో గాని బాగుగ పుంకుచేయవలెను. పొటాసియము పెరు మాంగనేట్ (Potasium permanganate) పొడుముతో పుండును బాగుగరుద్ది, వెచ్చనినీళ్ళను గాయముమీద పోయ వలెను. ఉలోగా బ్రాందిని నీటిలో కలిపి 15 నిమిషములు కొకసారి కొద్దికొద్దిగా నియ్యవలెను. శరీరమందు విషము న్నంతవరకు నిట్లే పరిచారము చేయుచుండవలెను. గుండెల మీద నావాలునూరి పట్టుకూడ వేయవచ్చును. శరీరము నుండి విషముతగ్గినయెడల కట్టు విప్పివేయవలెను. రోగికి ధారాళమయిన గాలినిచ్చుచు నెల్లపుడు వెచ్చగనుంచవలెను. రోగికి తెలివివచ్చిన తరువాత వెచ్చని నీళ్ళతో పుండునొద్ద కాచవలెను.

(3) తేలుకాటు, జెఱ్ఱికాటు.

ఇవి కరచినప్పుడు మొదట సూది గ్రుచ్చుకొన్నట్లుండి క్రమముగా ననేకసూదులతో గుట్టునట్లుగా కుట్టినచోట బిర్ర లగునట్లు బాధ యెక్కువగును. పదినిమిషములలో శరీర రముపైకి విషము వ్యాపించును. కొంతమంది చంటిపిల్లలకు తేలుకాటు మరణమును గలిగించినను నిది ప్రాణాపాయకర మయినది కాదు.

చికిత్స:—కుట్టినచోటుకు పైగా గుడ్డబిగించి విషము గీరివేయవలెను. గసగసాలపొడుము, కుక్కపాలచెక్క పొడుము సమభాగములుచేసి యుడికించి కుట్టినచోటున కట్టవ లెను. లేదా అమోనియా (Ammonia) యను ద్రావకమందు గాని, బాగుగ నుప్పుకలిపిన నీళ్ళయందుగాని, గుడ్డముంచి కుట్టినచోటున వేయవలెను. లేదా నీరుల్లిపాయనుకోసి యా ముక్కతోగాని, నానిన చింతగింజలతోగాని, పొగాకురసము తోగాని కుట్టినచోటున రుద్దవలెను.

(4) కీటకముల కాట్లు.

కణుదురీగలు, తేనెటీగలు గుంపులు గుంపులుగా వచ్చి కుట్టినయెడల మనుజులకు వికారము, వాంతులు, విరేచన ములు సంభవించును. చంటిపిల్లలకు మూర్ఛకూడ గలుగ వచ్చును. తత్క్షణము శరీరమునకు చురుకుపుట్టించుటకు వేడి పాలుగాని, కాఫిగాని, తేయాకునీటినిగాని ఇయ్యవలెను. తరు వాత శరీరమందు విరిగిన కొండీలను దీసివేయవలెను. చిన్న తాళపుచెవియొక్క రంధ్రమును విరిగిన కొండీమీదనుంచి తాళంచెవి నొక్కినయెడల కొండీ పైకివచ్చును. తరువాత అమోనియా ద్రావకముతోగాని, యుడుకుల్లోను (Eaude-cologne) తోగాని, యివేమియు సందర్భము కాని యెడల పొగాకురసముతో గాని కుట్టినచోటను రుద్దవలెను. జబ్బు శరీరముగలవారికి దోమకాట్లు కూడ హాని చేయవచ్చును. క్రిమముగా పుండ్లగును. దోమలుకరచినచోట "అమోనియా ద్రావకమునుగాని, ద్రాక్షసారాయినిగాని రుద్దవలెను. ఇవి

గర్భము కానియెడల నీళ్లతో రుద్దినను విషము తగ్గిపోవును. పిడినల్లులు కుట్టినయెడల ద్రాక్షసారాయి నీళ్ళలో కలిపి రుద్దవలెను. నల్లులు కుట్టినను ద్రాక్షసారాయి నీటితో కలిపి రుద్దవలెను. మంచములకుసులలో నప్పుడప్పుడు కర్పూరతైలము వేసినయెడల నల్లులుచేరవు. అట్లు చేరినప్పుడు నుడుకునీళ్ళు పోసినయెడల వెంటనే యవి పూర్తిగా చచ్చిపోవును. తలలో పేలుచేరినప్పు డవిగ్రుడ్లుపెట్టును. దురద యధికముగ నుండును. అట్టి సమయమందు కొబ్బరినూనెలో కార్బాలిక్ ఆసిడ్ (Carbolic acid) కలిపి నెత్తికిపట్టించి కుంకుడుకాయ రసముతో రుద్దవలెను. ఇంకను పేలు పోనియెడల వెంట్రుకలను దీయించి పాదరసము తులసియాకునూరి రెండు మూడుసార్లు పట్టించవలెను.

అపాయములు కలుగునప్పుడు జేయదగు ప్రథమచికిత్స.

(Accidents and first aid.)

ఇట్టి యపాయములు కలిగినప్పుడు ముందుగా డాక్టరునకు కబురు జేయవలెను. వచ్చునంతలో నీ క్రింద వివరించిన చికిత్సలు చేయవలెను. ఊరకుండరాదు.

నీటి యపాయము (Drowning) :—స్త్రీలు ప్రమాదమువలన నీటిలోబడి మునిగినప్పుడుగాని స్వబుద్ధిచే బావిలోపడి మునిగినప్పుడుగాని శ్వాస లాగిపోవును. వారికి గొన్ని గంటలకుగాని ప్రాణము పోనేరదు. కావున నట్టివారికి దగిన చికిత్స జేయనిది వారు మృతినొందిరని నిర్ధారణ చేయగూడదు.

చికిత్స:—నీటినుండి స్త్రీని బయటకు దీసిన వెంటనే యాగిపోయిన శ్వాసను గల్పించుట మొదటిపని. శ్వాస పుట్టిన తరువాత శరీరమందు రక్త ప్రసరణమును, ఉష్ణమును గలుగ జేయుట రెండవపని. ఈ రెండుపనులు చేయుటయందు గాలయాపన మేమియు జేయగూడదు. గంట లేక గంటన్నర నెమ్మదిగను, ఓర్పుతోను, జాగ్రతతోను నీపనుల నెరవేర్చిన యెడల రోగికి ప్రాణాపాయము సాధారణముగ గలుగదు.

రోగి యొక్క మెడకును నడుమునకును గట్టియున్న దుస్తులను వెంటనే వదులు చేయవలయును. గొంతుకలోనికి వ్రేలిని దూర్చి నోటిలో దూరియున్న యిసుక, నీటిమొలకలు మొదలగు వానిని దీసివేయుము. ముక్కును ఛీందివేయుము. నోటిని దెరచి నాలుకను లాగిపెట్టి దానిని గుడ్డతో బట్టుకొని రోగిని మొదట బోరగిల బరుండబెట్టి రెండు మూడు తలగడలను పొట్టక్రిందబెట్టి, పొట్టనురొమ్ము భాగమునవత్తినయెడల శరీరమందలి నీరు అధోముఖముననుఊర్ధ్వముఖమునను వెడలిపోవును. అప్పుడు రోగిని వెల్లకిలగ బరుండ బెట్టవలెను. చుట్టుపట్ల మనుజులను మూగనీయ గూడదు. రోగికి శ్వాసయున్న యెడల శ్వాసల గల్పించుట కేమియు బ్రయత్నము జేయనక్కఱలేదు. అప్పుడు ముక్కునొద్ద స్మెల్లింగుసాల్టు (Smelling salt) బెట్టవలెను. అరొమ్మును, గాళ్ళను, జేతులను మర్దనచేసి యుష్ణమును గలుగజేయవలెను.

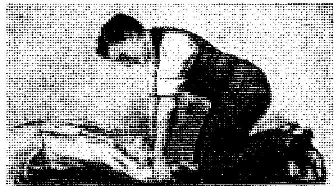
రోగికి శ్వాస లాగిపోయిన యెడల శ్వాసలను గల్పించవలెను. శ్వాసలను గల్పించుట కనేక పద్ధతులున్నవి.-

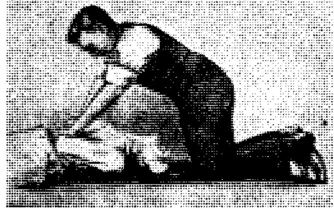
అందులో డాక్టరు సిల్వేష్టరుపద్ధతి (Dr. Sylvester's method of artificial respiration) యీక్రింద వివరింపబడినది.

40 వ పటము చూడుడు.

రోగియొక్క నాలుకను లాగిపట్టి దానిని బట్టతో మఱియొకరిని గట్టిగా బట్టుకొనునట్లు జేసినగాని స్మారకము తెలియని యిట్టి సమయమందు నాలుక లోపలకు బోయి శ్వాసనాళమును గప్పివేయవచ్చును. రోగితలకు సమీపమున నీవు మోకాళ్లమీద గూర్చుండి మెల్లగా రోగితలను యెత్తి తలక్రిందను భుజములక్రిందను దలగడలను గాని బట్టలనుగాని పెట్టవలెను. మోచేతులకు గ్రిందుగా రోగి చేతులను నీ రెండు చేతులతో బట్టుకొని నెమ్మదిగ వాని చేతులు వానితల కిరుప్రక్కలకు వచ్చునట్లు నొక్కి రెండు సెకనులు పట్టుకొనినయెడల ప్రక్కటముక లెత్తబడి హృదయకుహరము పెద్దదై శ్వాస లోపలికి బోవును. 40 వ పటమందు పైబొమ్మను జూడుము. తరువాత రోగియొక్క చేతులను గ్రిందికి దింపి ఱొమ్మున కిరుప్రక్కలను, ముందుభాగమందును మెల్లగనొక్కి రెండు సెకనులుంచినయెడల ఱొమ్ము భాగము చిన్నదై యూపిరితిత్తులలోనుండు వాయువు పైకి బోవును. 40 వ పటమందు క్రింది బొమ్మను జూడుము.

ఇట్లు నిమిషమునకు 15 పర్యాయములు చొప్పున నొక గంటవరకు ధైర్యముతోను, నోపికతోను శ్వాసలను గల్పించినయెడల రోగికి స్వయముగా నుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు జరుపుటకు శక్తి కలుగును. ఇట్టివిధమున బని జరుగుచున్న





40 వ పటము.
శ్వాసను కల్పించుటకు శిల్వేష్టరుదొరవారు కనిపెట్టిన పద్ధతి.

ప్పుడు ముక్కులనొద్ద నస్యముగాని స్మెల్లింగుసాల్టుగాని యుంచి వాసన చూపించినయెడలగాని, గొంతుకలోనికి బట్టయాకను జొనిచ్చి మెదిపినయెడలగాని నాడు లుద్రేకింపబడి శ్వాసలను గలుగచేయుటకు తోడ్పడును. ఱొమ్ము భాగమును ముఖమును బాగుగ జేతులతో రాచి, వానిమీద నొకసారి చన్నీళ్ళను మరియొకసారి వేడినీళ్ళను చల్లవలెను. శ్వాసలను గల్పించు సమయమందు పొడిగానుండు ఫ్లానలుబట్టతో గాళ్ళను జేతులను శరీరమును మర్దనచేయవలెను.

రోగికి శ్వాసలు కలిగినప్పుడు నీవుకల్పించు శ్వాసను రోగియొక్క శ్వాసలతో గలియునట్లుగా నుండవలెను. వాని శ్వాస యథాస్థితిలోనికి వచ్చినప్పుడు నీవు చేయుపని నాపి శరీరమందుష్ణమును, రక్తప్రసరణమును గలిగించుటకు కాళ్ళను చేతులను శరీరమును క్రిందినుంచి పైకి మర్దన చేయవలెను. రోగి శరీరముమీదనుండు తడిబట్టలను దీసివేసి, పొడిబట్టలనుగట్టి, మీదను బ్లాంకెటులను బచ్చడములను గప్పవలెను. శరీరమున కిరుప్రక్కలను, అరకాళ్ళనొద్దను వేడినీళ్ళతోనున్న సీసాలను, కాల్చిన నిటుకలమీద వేసిన ఫ్లానలుగుడ్డను ఉంచవలెను. పొట్టనుకూడ గాచవలెను. రోగికి తెలివివచ్చినవెంటనే వేడిగానుండు పాలుగాని, కాఫీగాని, తేయాకుకషాయముగాని యియ్యవలెను. బ్రాంది దొరకినయెడల నియ్యవచ్చును. తిరిగి శ్వాస లాగిపోకుండ రోగిని గొంతసేపు చూచుచు, శ్వాస లాగినయెడల మరల గల్పించవలెను. ఇట్టి సమయమందు వీపుమీద నావాలునూరి పట్టువేయుట మంచిది. స్వతస్సిద్ధమయిన శ్వాస లాగిపోయినగాని శ్వాసల గల్పించు

టకు నెన్నడును బ్రయత్నించగూడదు. ఆఖరున రోగిని ప్రక్క మీద బరుండబెట్టి నిద్రించునట్లు చేయవలెను.

అగ్నిప్రమాదములు. (Burns and Scalds.)

సాధారణముగ స్త్రీలకు నగ్నివలనను, నగ్నిలో నెఱ్ఱగా గాలిన గరిటెలు మొదలగు వస్తువులను దాకినప్పుడును, వేడిగంజి, వేడిపాలు, ఉడుకునీరు మొదలగు వస్తువులు మీదబడినప్పుడు శరీరము కాలి పుండ్లు అగును. ఇట్టి పుండ్లు పెద్దవిగను లోతుగను నుండినయెడల ప్రాణాపాయము సంభవించును. ఇవి మధ్యవయస్సులో నున్నవారికంటె వృద్ధులకును, జంటిపిల్లలకును నెక్కువ అపాయకరములు. శరీరము కాలినప్పుడు చర్మ మెఱ్ఱబడవచ్చును. అంతకంటె నెక్కువ గాలినయెడల బొబ్బలెక్కవచ్చును. అంతకంటె నెక్కువగాలినయెడల చర్మము నల్లగగూడ మాడవచ్చును.

చికిత్స:—శరీరము మీద పుండ్లుపడినప్పుడు పుండ్లద్వారా వ్యాధిబీజములు శరీరమందుజేరి రక్తమును పాడుచేయుటచేతను, శరీరమెక్కువగాలినప్పుడు దేహమునకు గలిగే యదురుదెబ్బవలన గుండెలు చేయుపని యాగిపోవుటవలనను ప్రాణాపాయము సంభవించును. శరీరమదిరి స్మారకము తప్పినప్పుడుడుకునీళ్లు సీసాలయందుపట్టి శరీరముయొక్క ప్రక్కలను, కాళ్ళనొద్దను, చేతులయొద్దను నుంచి వేడిపాలుగాని, తేయాకునీరుగాని ఇవ్వవలెను. ముఖముమీదను తలమీదను చన్నీళ్ళు కొట్టవలెను. తరువాత కాలినపుండ్లయందు వ్యాధిబీజములను జేరకుండజేయుట ముఖ్యమగుపని. అందుకు పుండ్ల

మీద గుడ్డలున్నయెడల మెల్లగ దీసివేయవలెను. కాని బలవంతముగ లాగగూడదు. ఎక్కడైనను గుడ్డ పుండునకంటుకొనియున్నయెడల చుట్టునుండు దానిని కత్తిరించవలెను. పుండ్లకంటుకొనియుండు గుడ్డ పేలికలు క్రమముగా వానియంతట నవియే యూడివచ్చును. బొబ్బలెక్కినయెడల వానిని ముందుగా కత్తిరించగూడదు. మెత్తని గుడ్డలు వేసలీన్ (Vaseline) లోగాని కొబ్బెరనూనెలోగాని తడిపి పుండ్లమీద వేయవలెను. నూనెలో బోరాసిక్ పొడుము (Boracic Powder) గలుపుట మంచిది. ఆగుడ్డలమీద దూదిని బెట్టి గుడ్డతో వదులుగ గట్టవలెను. కాలినప్రదేశమెక్కువగా నున్నయెడల నందుమీద నొక గుడ్డనే వేయుటకంటె ననేకములగు ముక్కలను వేయుట మంచిది. తిరిగి కట్టువిప్పినప్పు డొక్కొక్కటిగా దీయవచ్చును.

కాలిన పుండ్లకు నవనీతము ప్రశస్తమైనది. తేరినసున్నపునీటిలో సమభాగము కొబ్బెరనూనెను గలిపి, కవ్వముతో చిలికినయెడల వెన్నవలె నేర్పడును. ఈవెన్నను నవనీతమందురు. దీనిని కొంచెము వెచ్చబెట్టి గుడ్డమీద నొత్తుగబట్టించి పుండ్లమీద వేయవలెను. మొదటగట్టినకట్టు రెండురోజులవరకు నుంచి, తరువాత ప్రతిరోజున విప్పి, వెచ్చనినీళ్ళతో గడుగవలెను. చలినీళ్లుపయోగించరాదు. నవనీతములో బోరాసిక్ ఆసిడ్ గాని కార్బాలిక్ ఆసిడ్ గాని, సందర్భమైనయెడల కలపవలెను. బొబ్బలు నిలిచియున్నయెడల కత్తెరతో మెల్లగ గత్తిరించవలెను. కాని మడుతలు పడియున్న చర్మమును ముట్టుకొనగూడదు. పుండ్లెఱ్ఱబడి శుభ్రముగ గనబడినతరువాత

వెచ్చని నీళ్ళలో గుడ్డలను తడిపి పుండ్లమీఁదవేసి నూనెగుడ్డలను గట్టిన చాలును. కాలుగాని చెయ్యిగాని కాలినప్పుడు కట్టుకు కావలసినగుడ్డలు, దూది మొదలగునవి తయారగునంతలో వెచ్చని నీళ్ళలో సోడాపొడుము గలిపి యందులో కాలిన భాగముల నుంచినయెడల గొంతబాధ తగ్గును. కండ్లకు సెగ తగిలినయెడల గండ్లలో కొంచెమాముదము వేయవలెను. ఉడుకు నీళ్ళనుగాని మరి యితరములగు ద్రవములనుగాని త్రాగినయెడల గొంతుకలో బుడ్లగును. అట్టిసమయమం దావాలునూరి గడ్డముక్రిందను కంఠమునకు పట్టువేయవలెను. లేక వేడినీళ్ళలో ఫ్లానలుగుడ్డను బిండి కాచవలెను. త్రాగుటకు నీళ్లుకలిపిన పాల నీయవలెను. నేతినిగూడ ద్రాగించవలెను. మంచుగడ్డ దొరకినయెడల చప్పరించునట్లు జేయవలెను.



41. వ పటము.
బట్టలంటుకొనిన వెంటనే పిల్ల పరుగెత్తుచున్నది. మంట లధికమగుచున్నవి.

కట్టుబట్ట లంటుకున్నప్పుడు చేయవలసినపని.

బట్టలు అంటుకొనిన వెంటనే కేకలుపెట్టుచు పరుగెత్తుట మిక్కిలి హానికరమైనపని. పరుగెత్తుటవలన మంట



42. వ పటము.
బట్టలంటుకొనినపిల్ల దొంగిలి పండుకొని శరీరమంతయు కాలకుండ కాపాడుకొనుచున్నది.

లధికమగును. బట్ట కొలదిగా నంటుకొనిన యెడల వెంటనే చేతులతో నలిపివేయవలెను. నీవు వంటరిగా నున్నప్పుడు



43 వ పటము.
మంటలపై రోమసంబంధమగు బట్టను కప్పినయెడల అవి చల్లారును.

నీ బట్టలంటుకొని మంటలు బాగుగా వచ్చుచున్నయెడల, నేలమీఁద దొర్లిగాని మెల్లగ క్రిందబడి ప్రాకి సమీపమం

దున్న కంబళినిగాని బూర్నీసునుగాని గోనెసంచినిగాని బాగుగ గప్పుకొని మంట చల్లార్చుకొనవలెను. బట్టలంటుకున్న పిల్లలకు నీవు సహాయము చేయవలసివచ్చినయెడల వెంటనే పిల్లలను బరుండబెట్టి రోమసంబంధమగు కంబళి, బూర్నీసు, శాలువ మొదలగువానితో గప్పివేయుట ప్రశస్తమయిన పని. అట్టి వస్త్రములను నీ వడ్డముగ బట్టుకొని యట్టి మంటయొద్దకు బోవలెను. లేనియెడల నపాయము నీమీదికి రాగలదు. 44 వ పటమును జూడుము.



44 వ పటము

బట్టలంటుకొనిన పిల్లదగ్గరకు బోవునప్పుడు కంబళి నడ్డముగా నుంచుకొనుము.

అవి దొరకనియెడల మన్నుగాని యిసుకగాని, బూడిదగాని దోసెళ్లతో మీదబోసి మంటను జల్లార్చవలెను. బట్టలు కాలుచున్నప్పుడు రోగి నిలుచుండి యుండుట చాల ప్రమాద

కరము. మంటలెప్పుడును పైకి పోవుచుండును. కావున నిలుచున్నయెడల ముఖము, మెడ కాలి ప్రాణాపాయము వెంటనే తటస్థించును. కావున ముందువైపు బట్టలంటుకున్నయెడల వెల్లికిలగను, వెనుకవైపు బట్టలంటుకొనిన బోరగిలగను బరుండవలెను. కిరసనాయిలుగాని పిండివంటలు చేయునపుడు మఱిగిన చమురుగాని, గోడదీపములుగాని లాంతరులోనుండు బర్నరులుగాని యంటుకొని మండుచున్నప్పుడిసుక, బూడిద మన్ను మొదలగువానితో మంటను చల్లార్చవలెనుగాని నీటిని పోయరాదు. నీరు మంటలను వృద్ధిచేయును.

(కోతలనుండియు గాయములనుండియు రక్తముకారుట.)
(Bleeding from cuts and wounds)

అపాయములన్నిటిలోను రక్తముకంటబడెడు నపాయములు భయంకరములైనవి. శరీరమునుండి రక్తము పోయినయెడల బలహీనతయు రక్తహీనతయు స్మారకము తప్పుటయు నంభవించి, తుదకు మరణముగూడ కలుగును. కావున నిట్టి సమయములందు చికిత్స వెంటనే చేయవలెను. అలస్యమెంతమాత్రము గూడదు. శరీరమునందు రక్త ప్రసరణము జరుగునప్పుడు గుండెలలోనుండి శుద్ధరక్తము ధమనులద్వారా కాలివేళ్ళయొక్కయు జేతి వేళ్ళయొక్కయు కొనలవరకు శరీరమంతటను వ్యాపించును. అక్కడనుంచి రక్తము తిరిగి హృదయమునకు జేరునపుడు ధమనులకంటె సన్నని గొట్టములగు శిరలద్వారా ప్రవహించును, గలుష రక్తముగా మారిపోవును. కావున ధమనులుగాని శిరలుగాని తెగినప్పుడు రక్తము

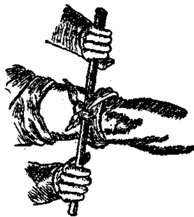
కారును. ధమనులు తెగినయెడల నందుండి కారెడు రక్తము ధాతుగల యెఱుపురంగు గలిగియుండి చిమ్మనగొట్టమునుండి వలె బలముగ వెడజిమ్మికొనుచు బయటకు వచ్చుచుండును. శిరలు తెగినయెడల నందుండి కారెడు రక్తము నల్లబడిన యెరుపురంగు గలిగి మెల్లమెల్లగను నేకధారగను బయటకు వచ్చుచుండును.

చికిత్స:—శరీరము కోతవలన గాయముపడినప్పుడు గాయమందలి రక్తము గడ్డగట్టుకొని క్రొత్తరక్తమును గారకుండ నాపును. ఈ చికిత్స సృష్టియందు స్వతస్సిద్ధముగనున్నది. కావున గాయముపడిన భాగమును గదపకుండ నుంచవలెను. గడ్డగట్టిన రక్తమును దీసివేయగూడదు.

సాధారణముగ కాలివ్రేళ్ళు చేతులవ్రేళ్ళు తెగినప్పుడును మనుజులు క్రిందబడుటవలన దెబ్బలు తగిలినప్పుడును రక్తమువచ్చును. అప్పుడు గాయముయొక్క అంచులను దగ్గరగలాగియు గాయమును వ్రేళ్ళతో నొక్కిపటియు ర_మును నాపవలెను. వెంటనే చలినీటితో గాయమును శుభ్రముగ గడుగవలెను. తరువాత పొడిగుడ్డతో బాగుగ తుడిచి గాయములోనున్న మన్ను, యిసుక, రాళ్లు, కర్రముక్కలు మొదలగునవి లేకుండ జూచి శుభ్రముగ నున్నయెడల పటికపొడుమును అందులో కూరవలెను. దానిమీద మడిగుడ్డ గట్టిగ గట్టి పైన గట్టు గట్టవలెను.

శరీరమందలి పెద్దవైన రక్తనాళములు తెగుటవలన రక్తమధికముగ గారుచున్నయెడల రోగిని మంచముమీద బరుండబెట్టి రక్తముయొక్క రంగును బట్టియు, నది వచ్చుచుండు రీతినిబట్టియు ధమనులు తెగుటవలన వచ్చినదో శిరలు తెగుటవలనవచ్చినదో కనిపెట్టవలెను. ధమని తెగినయెడల రెండుచేతులతోను గాయమునకుపైన అనగా గుండెలున్నవైపున గట్టిగ బట్టుకొని, ధమనిపోవుమార్గమున బొటనవ్రేళ్ళతో బాగుగ నొక్కి, గాయముమీద చలినీళ్లు పోసినయెడల దాని మీదనుండు ముఱికి, దుమ్ము మొదలగునవి కొట్టుకొనిపోయి రక్తమాగవచ్చును అట్లాగినయెడల గాయమునకు పైగా సన్నని గుడ్డను బిగించి గాయముమీదకూడ గుడ్డను నాలుగైదు సారులు త్రిప్పి గాయముపొందిన యవయవమును పైకెత్తి పట్టవలెను.

శరీరమందలి పెద్దధమని తెగి రక్తము వేగముగా బయటకు వచ్చుచున్నయెడల పైన నుదాహరించిన చికిత్సల వల



45 వ పటము. బిగింపుకట్టు.

రక్తధార యాగనేరదు. అప్పుడు గాయముపడినచోట మరి యొకరిని రెండుబొటనవ్రేళ్ళతో నొక్కి పట్టుకొనునట్లుచేసి నీవు గాయమునకుపైగా పొడుగాటి సన్నని గుడ్డను రెండు మూడుసార్లు చుట్టి ముడిపెట్టి యాముడిక్రిందను కఱ్ఱపుల్లను దూర్చి యాపుల్లయొక్క కొనలు పట్టుకొని దానిని గిరగిర త్రిప్పినయెడల కట్టు బాగుగ బిగిసి రక్తధార యాగిపోవును. 45 వ పటమును చూడుడు.

ఇట్లు బిగించినప్పుడు చర్మమునకును కట్టునకును మధ్య నెప్పుడును కఱ్ఱపుల్లను దూర్చకూడదు. అట్లుచేసినయెడల చర్మము నలుగును. అన్నిటికంటె పైచుట్టుక్రిందను పుల్లను దూర్చవలెను. దీనికి బిగింపుకట్టు (Tourniquet) అని పేరు. సాధారణముగ నులకమంచముయొక్క కాళ్ళకడనుండు త్రాళ్ళు వదులయినప్పు డిట్టిసాధనమువలననే వానిని బిగించుచుందురు. ఇట్లు రక్తమాగినతరువాత కఱ్ఱపుల్ల నటులనే యుంచి దానిని నవయవమునకు మరియొక సన్ననిగుడ్డతో గట్టి యవయవమును బాగుగ నెత్తిపెట్టి చన్నీళ్ళలో డడిసిన గుడ్డపీలికెలను గాయముమీదవేసి కట్టవలెను. చేయి తెగినయెడల రుమాలును మెడకు జోలిలాగున గట్టుకొని యాజోలిలో జేతినుంచవలెను. కాలు తెగినయెడల రోగి కదలగూడదు. సవారిలోగాని, మంచముమీదగాని వానిని నుంచి తరువాత జికిత్స కాసుపత్రికి దీసికొనిపోవలెను.

తెగినది శిర అయినయెడల నవయవమును బైకెత్తి గాయము పడినచోటున బొటనవ్రేళ్ళతో నొక్కిపట్టుకొని యవసరమయినయెడల గాయమునకు గ్రిందుగ బిగింపుకట్టును

గాని లేక ఉత్తకట్టునుగాని కట్టవలెను. పుండుమీద తడిగుడ్డలువేసి కట్టుగట్టవలెను. బిగించినకట్టులను విశేషకాల ముంచగూడదు. అట్లుంచిన యెడలరక్తప్రసరణమాగిపోయి, ప్రమాదము సంభవించును. అరగంటయినతరువాత గొంచెమువదులు చేసి చూడవలెను. రక్తధారయాగినయెడల మరికొంతసేపు అటులనే యుంచవలెను. ఆగనియెడల దిరిగి బిగించవలెను.

ధమని తెగినయెడల గాయమునకు పైగ కట్టుగట్టవలెననియును, శిర తెగినయెడల క్రిందుగ కట్టవలెననియును చెప్పియుంటిమి. ఇది సాధారణమయిన చికిత్స. శిరస్సునందు ధమనులు పైకిబోవును, శిరలు క్రిందికివచ్చును. కావున శిరస్సునందు ధమని తెగినయెడల క్రిందివైపునను, శిరతెగినయెడల పైవైపునను గట్టు గట్టవలయును.

శరీరమునుండి రక్తముకారునప్పుడు రోగి కెన్నడును బ్రాంది, సారాయి మొదలగువాని నియ్యగూడదు. అట్లిచ్చిన యెడల గుండెలు మరింతకొట్టుకొనుచు రక్త మధికముగ బయటకువచ్చును.

ముక్కునుండి రక్తముకారుట (Bleeding from the nose)

ముక్కుకు దెబ్బతగిలి యదురునప్పుడుగాని, స్థూలకాయులకు శరీరమం దధికముగ రక్తముండుటవలనగాని, శరీరమందు రక్తహీనతవలనగాని, మరి యితర వ్యాధులవలనగాని ముక్కునుండి రక్తము కారును. ఇట్టి సమయమందు తలను వంచగూడదు. ఎత్తవలెను. చేతులను శిరస్సుమీదికెత్తవలెను. ముఖముమీదను, ముక్కుమీదను మిక్కిలి చల్లనినీటిని

బోయవలెను. ముక్కురంధ్రములనొద్ద మంచుగడ్డ నుంచవలెను. ఇనుపతాళపుచెవిని మెడకు వెనుకభాగమందు గట్టవలెను. రక్తమింకను గట్టనియెడల పటికనీటిని ముక్కులోనికి పిచ్చికారి చేయవలెను.

చిగుళ్లనుండియు నాలుకనుండియు రక్తము కారునప్పుడు చల్లని నీటినిగాని, మంచుగడ్డనుగాని రోగి నోటియందుంచుకొనవలెను. దీనివల్ల గట్టనియెడల నోరుపట్టినంత వేడినీళ్ల నియ్యవలెను. పన్నూడిపోయినప్పుడుగాని పన్ను లాగినప్పుడుగాని రక్తము కారుచున్నయెడల ఆగుంటలో దూదికుక్కి దానిమీద జీలుగుబెండువంటి మెత్తని ముక్కనుంచి పండ్లతో గట్టిగ నొక్కిపట్టినయెడల రక్తమాగిపోవును.

జలగలు కఱచుటవలన రక్తము కారుచున్నయెడల కఱచినచోటున జల్లనినీటిని బోసి వ్రేళ్ళతో నొక్కిపట్టుకొనవలెను. దీనివల్ల రక్తమాగనియెడల పటికపొడుమును గాయముమీదవేసి నొక్కి దానిమీద దడిగుడ్డవేసి కట్టుగట్టవలెను.

శరీరమునుండి యెట్టివిధముననైనను రక్తము కారుచుండునప్పుడు, రోగి సొమ్మసిల్లినను బ్రాంది, సారాయి మొదలగు పదార్థములను దొందరపడి ఇయ్యకూడదు. రోగి సొమ్మసిల్లినయెడల గుండెలుచేయుపని కొంచెముతగ్గి రక్తప్రవాహము దానంతటదియే యాగును. ఇది రోగియొక్క క్షేమముకొఱకు సృష్టియందుండు నేర్పాటు. ఇట్టిసమయమందు సారాయినిచ్చినయెడల రక్తప్రవాహ మధికమగును. రోగియొక్క స్థితి మారి స్మారకముతప్పి శరీరముచెమటపట్టి ప్రాణాపాయము

సంభవించునప్పుడు సారాయిని నీటిలోగలిపి కొద్దికొద్దిగ నియ్యవచ్చును. రోగెట్టిస్థితియందున్నను జల్లనిపాల నియ్యవచ్చును. రోగికి దాహమున్నయెడల మంచుగడ్డనుగాని చల్లని నీటినిగాని ఇచ్చుట మంచిది ఇవి రక్తమునుగూడ నాపును. శరీరమునుండి రక్తము కారుచున్నప్పుడు అరకాళ్ళనుతప్ప నితర భాగములను గాచకూడదు.

కట్లు, డోలీలు లేక యుయ్యాలలు, ముడులు.

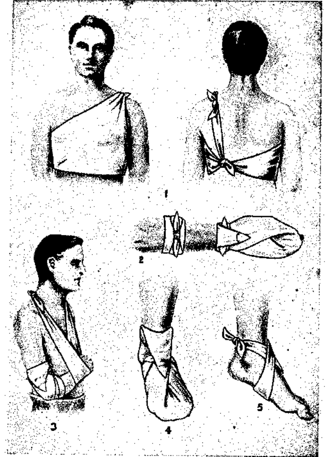
(Bandages, slings and knots)

శరీరావయవములకు బ్రమాదములు సంభవించినప్పుడు చికిత్సచేయుట కాసుపత్రిలయం దెట్టిసాధనము లుపయోగించుచుందురో మీరు జూచియుండవచ్చును. ప్రమాదము సంభవించిన రోగులకు ప్రథమచికిత్స చేయుటకుగూడ గొన్ని సాధనములు కావలెను. కాని, యాసుపత్రిలయం దుపయోగించునవియే ఉపయోగించవలెనన్న రోగికి ప్రథమచికిత్స జరుపుటయే కష్టము. ప్రమాదములు మనతో చెప్పిరావు గాన ఆ సమయమందు సమీపమందు దొరకిన వస్తువుల సహాయ్యముచే చికిత్సచేసినవారే యుపాయమంతులు. కీళ్ళు బెణికినప్పుడును, కీళ్లలోనుండి యెముకలు తొలగినప్పుడును, యెముకలు విరిగినప్పుడును నాయా భాగములు కదలకుండగ ముఖ్యముగ కట్లు కట్టవలసియుండును. కట్లనిమిత్త మాసుపత్రిలయందు చక్కగ కత్తిరింపబడి చుట్టవలె జుట్టబడిన కొత్తగుడ్డయు (Bandage) కట్టుబద్దయు (Splint) నేర్పడియుండును. ప్రథమచికిత్స చేయవలసివచ్చినప్పుడు జేబు

మాళ్ళు, నంగవస్త్రములు, జేతిరుమాళ్ళు, నడుముకు బెట్టు కొనుపటకాలు, పైనుండు కండువా మొదలగునవి కట్లకు నుపయోగించవలెను. ఇవేమియు దొరకనియెడల రోగి కట్టినచీరను జింపి ముక్కలను కట్టుగుడ్డలుగా నుపయోగించ వచ్చును. జేతికఱ్ఱలు, వెదురుబద్దలు, కఱ్ఱపుల్లలు, గొడుగులు, అట్టముక్కలు, త్రొక్కుడుబండ్లయొక్క గాలిగొట్టములు తొడుగుకొనే చెప్పులు, చీపుళ్ళ మొదలగువానిని గట్టుబద్దలుగా నుపయోగించవచ్చును. ఇవేవియు దొరకనియెడల చేతికి కట్టుగట్టవలయునన్న శరీరమున కానించియు, కాలికిగట్టవలె నన్న రెండవకాలికి నానించియు గట్టవలెను.

కట్లవలని ప్రయోజనములు

1. గాయములలో గాలి, మన్ను, విషబీజములు మొదలగునవి దూరి, బాధను గలుగజేయకుండ కట్టుకాపాడును.
2. అపాయమునుజెందిన నవయవములు కదలినయెడల బాధ యధికమగును. కావున నట్టి యవయవములకు కట్టుబద్దలను చేర్చి కట్టుకట్టెదరు. కావున కట్లవయవములను కదల నీయవు.
3. గాయములనుండి రక్తముకారునప్పుడు కట్టు బిగించికట్టిన యెడల రక్తధార లాగును.
4. అపాయముచెందిన నవయవములకు గ్రొత్తయపాయమురాకుండ నివికాపాడును.
5. ఇట్టి యవయవములయందుండు గండరములకును, రక్తనాళములకును కట్లాధారముగ నుండును.



46 వ పటము.

1 రొమ్ముకట్టు ముందు, వెనుక. 2 ముంజేతికట్టు, చేతికట్టు. 3 మోచేతికట్టు. 4 పాదముకట్టు. 5 అరకాలికట్టు.

అపాయములు సంభవించినప్పు డన్ని యవయవములకు నొకరీతిగ కట్లుకట్టుటకు వీలుకలుగదు. ఏ యవయవమునకు నెట్టిరీతిగ కట్టవలెనో 46, 47 పటములయందు జూపబడినది.

డోలీలు (Slings)

చంటిపిల్ల లేడ్చునప్పు డూరకుండబెట్టుటకు స్త్రీలు తాత్కాలికముగ చీరను దూలమునకు వ్రేలాడగట్టి యుయ్యెలవలెజేసి యందు పిల్లను బండుకొనబెట్టి నిద్రించునట్లు జేయుదురు. ఇట్టివిధముగనే జేతులయం దెముకలు విరిగినప్పుడుగాని గూండ్లనుం డెముకలు తొలగినప్పుడుగాని వానికి కట్లుకట్టినప్పుడు వానిని కదలకుండగ జేయుటకు రోగిమెడకు నుయ్యెలవలె వస్త్రమునుగట్టి చేతిని నందుంచెదరు. ఇట్టియుయ్యెలను డోలిక యని వాడవచ్చును. ఇవి చేతిరుమాళ్ళతోగాని పైనుండు కండువాతోగాని చేయవచ్చును. ఇవి సందర్భపడనియెడల రోగి చొక్కాయిచేతిచివరను భుజముమీదనుండుభాగముతో కుట్టిగాని, గుండుసూది తగిలించిగాని దానిని డోలిగాజేసి యందు కట్టుకట్టినచేతిని నుంచవచ్చును. 46 వ పటములో 8 చూడుము.

ముడులు (Knots)

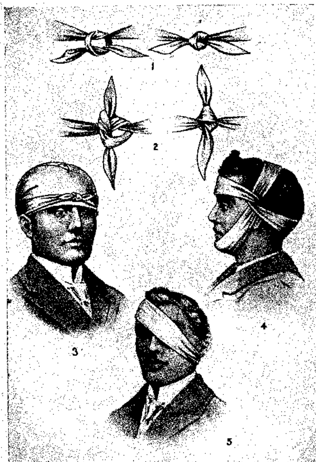
వస్త్రముల చివరలను ముడివేయునప్పుడు అట్టిముడులు గట్టిగ నుండవలెను. ఇందు రెండుపద్ధతులు గలవు. ఒకవిధమును ఉగ్గిలిముడి, (Reef Knot) రీఫ్‌ముడి యనియు, రెండవ విధమును పీటముడి (Granny Knot) గ్రానీముడి యనియు

పాడుదురు. 47 వ పటమును చూడుము. గ్రానీముడిని కట్ల యందు వాడగూడదు.

వ్రేళ్ళు మొదలగునవి నలిగినప్పుడును (Bruises) కీళ్ళు బెణికినప్పుడును (Sprains) జేయు ప్రథమచికిత్స.

1. చేతివ్రేళ్ళు, కాలివ్రేళ్ళు తఱచుగ దలుపులమధ్యను బడి నలుగుటకలదు. అట్లునలగినప్పుడు పైచర్మమునకు భంగము కలుగదు. కాని లోపలనుండు కేశనాళికలు చితికి, నలిగిన ప్రదేశము నల్లబడును. ఇట్టిసమయమందు దడిగుడ్డ నలిగినభాగమునకు జుట్టబెట్టి విసరవలెను. నీరు క్రమముగ నావిరియయి పోయి లోపలనుండు నుష్ణమును లాగివేయును. కట్టువిప్పిన తరువాత కర్పూరద్రావకము (Spirit of Camphor) గాని యయోడిన్ ద్రావకము (Tincture of Iodine) గాని పూయవలెను. అవయవము లెక్కువగ నలిగినయెడల నలిగినభాగములను తలగడమీదను నెత్తుగనుంచి వేడినీటిలో ఫ్లానలుగుడ్డను ముంచి పిడిచి కాచవలెను. లేదా విస్కీ (Whisky) యును నీరును సమభాగములుగ గలిపి పూతబెట్టవలెను.

2. బెణుకులు :—మనము నడచునప్పుడు ప్రమాదవశమున గ్రిందబడవచ్చును. అట్లాకస్మికముగ బడినప్పుడు ముఖమునకు దెబ్బదగులకుండ నరచేతితో భూమిమీద నానుకొందుము. అందువల్ల మణికట్టు మడతపడి నొప్పిపుట్టును. ఇట్టివిధముననే చీకటియందు నడచునప్పుడు కాలు రాతిమీద బడియో, గోతిలోబడియో పాదము మడతపడి నొప్పి పెట్టును. ఇట్టిప్రమాదములను బెణుకులని పేర్లు. ఇవి సాధా



47 వ పటము.
1 రీఫ్‌ముడి. 2 గ్రానీముడి. 3 నొసలుకట్టు. 4 క్రిందిదవుడకట్టు.
5 కంటికట్టు.

రణమూగ గీళ్ళనొద్ద సంభవించుచుండును. ఇట్టిసమయముల యందెముకలు గూటినుండి తొలగవు గాని కీళ్ళమీదనుండు సంధిబంధనములు, కండరములు సాగియు, నలిగియు బాధలను గలుగజేయును. తీవ్రమైనబాధ వాపు, అక్కడనుండు రక్తముయొక్క రంగు మారుట, యవయవములను కదల్చలేక యుండుట మొదలగునవి వీనిచిహ్నములు. వెంటనే చికిత్స జరుగనియెడల జ్వరముకూడ రావచ్చును.

చికిత్స :—రోగి సొమ్మసిల్లినయెడల గాలివీచుప్రదేశమందు వెలికిలగ బండుకొనబెట్టి తలమీదను ముఖము మీదను మెడమీదను చలినీటిని జల్లవలెను.

మణికట్టు బెణికినప్పుడు ముందుగా దానిమీద చన్నీటిని పోసినయెడల కొంతబాధ తగ్గును. ఇంతలో వేడినీళ్ళను దయారుచేసి గుడ్డ దానిలోముంచి, పిడిచి కాచవలెను. దీని వలన బాధ చాలవరకు తగ్గును. బెణికినస్థలములను కదలనీయకుండుట ముఖ్యమయినపని కావున బెణికినభాగమునకు గట్టుగట్టవలెను. కట్టుగట్టుటకు దగినసాధనములు లేవని యూరకుండగూడదు. 5 లేక 6 యంగుళముల పొడవుగల మడిచినకాగితములుగాని మెత్తనిగడ్డిగాని యంతపొడవుగల వెదురుబద్దయు బెత్తెడువెడల్పుగల పొడుగుపాటి గుడ్డపీలికయు నున్నజాలును. గుడ్డపీలికలేకున్న రోగి చీరను చింపవలెను. ఒకవైపు నరచేతిమీదికిని రెండవవైపు ముంజేతిమీదికిని బోవునట్లుగ మణికట్టుమీద ముందుగ కాగితమునుబెట్టి దానిమీద వెదురుబద్దనుంచి యీరెంటిని చేతికిగట్టి గుడ్డపీలి

కతో గట్టవలెను. ఇట్లు కట్టుగట్టినచేయి వ్రేలాడగూడదు. పైనున్న కొకచెంగులు మెడకు ముడిపెట్టి డోలికవలెజేసి యాడోలికలో చేతినుంచి యింటికిగాని యాసుపత్రికిగాని పోయి చికిత్సజేయించుకొనవలెను. 46 వ పటములో 2 చూడుము.

చీలమండ బెణికినయెడల కాలు కదుపకుండగనుంచి, వేడినీటితోగడిగి, పొడుగుపాటి గుడ్డపీలికను చన్నీటిలోతడిపి చీలమండకును పాదమునకును ముంగాలునకును గలిపి గట్టిగ గట్టి దానిమీద నీళ్ళుపోయుచుండవలెను. రోగి కాలుకదల కుండగ వానిని నెత్తుకొనిగాని మంచముమీద వేసిగాని యింటికి దీసికొనిపోవలెను. బెణుకు తీవ్రమయినదైనయెడల పైనుదాహరించినరీతిని పెదురుబద్దవేసి బిగించవలెను. 46 వ పటమందు 4 చూడుము.

ఇట్టిబెణుకులకు సాధారణముగ వెచ్చనినీళ్ళతో గాపు కాచినయెడల బాధ తగ్గును. కాని రోగి యోర్వలేకున్న చన్నీళ్ళ నుపయోగించవలెను. కీలునందు చాలబాధగనుండి యదివాచినప్పుడు జెలగలను బట్టించినయెడల బాధతగ్గును. ఒక వారము గడచినతరువాత చన్నీటితో మెల్లగమర్దన జేయుచు కొద్ది కొద్దిగ నడుచుచుండవలెను.



అనుబంధము

Scheme of studies for Training Schools
Elementary Grade
Health and House Management

ఆరోగ్యము, గృహనిర్వాహకము వీటివిషయమై ట్రయినింగు స్కూళ్ళకు నియమింపబడిన సిలబస్సు.

ఈక్రింద వివరింపబడిన కోర్సు, లోయరు ఎలిమెంటరీ విద్యార్థులు రెండు సంవత్సరములలోను, హయ్యరు ఎలిమెంటరీ విద్యార్థులు ఒక సంవత్సరములోను ముగించవలయును.

మొదటితరము (1) శిశుమరణము- అందుకు కారణములు, దాని నివారణము· క్రొత్తగా పుట్టిన శిశువును స్నానము చేయించుపద్ధతి, గాలి, వ్యాయామము వీని ఆవశ్యకత· కండ్లు, నాలుక వీని జాగ్రత్త, శిశువులకు కలుగు వ్యాధుల చికిత్స, పండ్లు వచ్చేటప్పుడు, చంటిపిల్ల గుణము, కడుపుఉబ్బు, కోరింతదగ్గు, ఆటలమ్మ, రక్తవిరేచనములు వైద్యుని ఎప్పుడు పిలవనంపవలెను.

(2) తీకాలు—ఎదిగిన పిల్లల సంరక్షణ. నియమిత భోజనము, శుచిగల అలవాట్లు, పిల్లలకు సామాన్యముగా వచ్చువ్యాధులు, వాని చికిత్స, మాదకద్రవ్యములను హానికరములగు అలవాట్లను తప్పించుట·

రెండవతరము:—గృహనిర్వాహకము (1) ఇంటిని, ఇంటిలోనుండు సామానులను శుభ్రపరచు విధము· (2) ఇంటికి సున్నము కొట్టించుట. (3) ఉమ్మివేయుట. వెల్లగోడలమీద మరకలను పాముట. ఇంటిమూలల యందు పెంటపోగులనుంచుట. మొదలగు అనారోగ్యకరమగు అలవాట్లను మాన్పుట. (4) ఇంటిపెరళ్ళను పరిశుభ్రముగా నుంచవలసిన ఆవశ్యకత (5) బట్టలను కుట్టుకొనుట, ఉదుకుకొనుట, ప్రక్కబట్టల శుభ్రత. (6) భోజన పదార్థములను కొనువిధము. వంట వండిన పదార్థములను జాగ్రతచేసికొనువిధము.

తేయాకు, కాఫీ, తయారుచేయుట, దీపములు.

మిశ్రయము:—వివాహ కార్యములయందును, ఇంట మరణములు సంభవించినప్పుడును, విశేషముగ ద్రవ్యమును మానుట, అప్పుచేయుటవలన కలుగు నష్టము. ఆదాయమునుబట్టి వ్యయమును నిరూపించుట, నిలవ చేయవలసినవిధి, పోష్టుఆఫీసు సేవింగ్సుబ్యాంకి, కోఆపరేటివ్ క్రెడిట్ సొసైటీలు.

మూడవతరము:—బజారు మందులు.

నాల్గవతరము:—రోగులకు పరిచారముచేయుట.

(1) ఉష్ణమాపకము:—దానిఉపయోగము.

(2) రోగియొక్కగది నిరూపణ:—వెలుతురు, గాలి, రోగియొక్కయు, మంచము యొక్కయు, పరిచారిక యొక్కయు, పరిశుభ్రత. రోగి మలమూత్రముల పరిష్కారము.

(3) రోగులకు పథ్యము వంట.

(4) రోగులకు కట్లు, కాపడములు, పాలాస్త్రిలు.

అయిదవతరము:—అపాయము కలిగినప్పుడు ప్రథమ చికిత్స.

(1) తెణికినప్పుడు, వ్రేళ్లు మొదలగునవి నలిగినప్పుడు, అగ్నిప్రమాదములు, కాట్లు వీనికి చికిత్స.

(2) కంటియందును ముక్కునందును చెవియందును ఇతరములైన వస్తువులు దూరినప్పుడు చేయదగు చికిత్స.

(3) కోతలు, గాయములు, రక్తముకారుట, మూర్ఛ నూతికావాయువు, వీని చికిత్స.

(4) కట్లు, జోలీలు, ముడులు.

(5) శ్వాసలను కల్పించు విధము.

ఆరవతరము:—రివిజను.

సత్తిరాజు కామేశ్వరరావుపంతులు బి. ఏ., యల్. టి. గారిచే రచియింపబడిన ఇతర గ్రంథములు.

హైజినిక్ ఫిజియాలజీ-తెలుగు

Hygienic Physiology in Telugu.

ఇది ఎలిమెంటరీ, శకండరీ, ట్రయినింగు స్కూళ్ళ ఉపాధ్యాయుల ఉపయోగార్థము శరీరశాస్త్రమును, అందుతో సంబంధించిన ఆరోగ్య విషయములను గురించి మిక్కిలి సులభశైలిని వ్రాయబడిన గ్రంథము. ఇది ఇంగ్లీషు పుస్తకముల సహాయ్యముచే వ్రాయబడి 336 పేజీలుకలిగి యుండి 130 ప్రతిమలతో నున్నది. అందు మూడు ప్రతిమలు మిక్కిలి విలువగల రంగుల పటములు. వెల రు **1—4—0**

ఆరోగ్యశాస్త్రము. (Hygiene)

ఇందు వివిధములగు ఆహారపదార్థములు, కాఫీ, తేయాకు, కోకో, షర్బతులు మొదలగు పానీయములు, నీరు, గాలి, అందలిమాలిన్యములు, వానిని పోగొట్టువిధములు, ఇండ్లు కట్టుకొను విధము, వివాహము, స్నానము, భోజనము, నల్లమందు, పుగాకు, గంజాయి మొదలగు వానిని సేవించుదురభ్యాసమును, చిరకాలము జీవించుటకు సాధనములు, స్త్రీపురుషుల దుస్తులు, వానిశుభ్రత, పాఠశాల, అందలి విద్యార్థులయొక్కయు ఆరోగ్యము, గజ్జి, తామర మొదలగు వానిని నివారించు విధము; పేలు, నల్లులుమొదలగువానిని సంహరించురీతి, అంటువ్యాధులు రాకుండచేయువిధము, వానిచికిత్స; విషజంతువులకాటులవలన కలుగు రోగములు, వానిచికిత్స; అపాయములు సంభవించినప్పుడు చేయదగుప్రథమచికిత్స (**First aid to the injured**)